LECCIONES DE VIDA

ELISABETH KÜBLER-ROSS
DAVID KESSLER

Luciérnaga

Datos del libro

Traductor: Ávalos Cadena, Blanca
Autor: Kübler-Ross, Elisabeth
©2001, Luciérnaga
Colección: Elisabeth Kübler-Ross
ISBN: 9788489957336
Generado con: QualityEbook v0.70

LECCIONES DE VIDA

Elisabeth Kübler-Ross
David Kessler

Dos expertos sobre la muerte y el morir
nos enseñan acerca de los misterios
de la vida y del vivir

Nota para el lector

Este libro es el resultado de una estrecha colaboración entre Elisabeth Kübler-Ross y David Kessler. Las historias clínicas y experiencias personales están tomadas de sus conferencias, talleres y conversaciones con pacientes y familias. A veces conciernen a David, otras veces a Elisabeth, y otras a ambos. Para mayor claridad, empleamos el plural «nosotros» referido a Elisabeth y David en todo el texto, salvo en historias clínicas y experiencias personales, en las que las de Elisabeth van precedidas por sus iniciales, EKR, y las de David por las suyas, DK.

Agradecimientos

A Joseph, por facilitarme el camino para escribir otro libro.

A Ana, que mantiene el buen orden doméstico, lo que me permite permanecer en casa en lugar de ir a un hospicio para ancianos. Y a mis hijos, Barbara y Kenneth, que me estimulan a seguir activa.

ELISABETH

En primer lugar, mi profundo agradecimiento a Elisabeth por el privilegio de escribir con ella este libro. Su sabiduría, autenticidad y amistad han hecho que ésta sea la gran experiencia de mi vida. Gracias a Al Lowman, de Autores y Artistas, por creer en la importancia de este trabajo. Su consejo, apoyo y amistad son genuinos regalos en mi vida.

Mi gratitud a Caroline Sutton de Simón & Schuster, por su perspicacia, cuidado y maestría en la edición. Gracias también a Elaine Chaisson, doctora en Filosofía, B. G. Dilworth, Barry Fox, Linda Hewitt, Christopher Landon, Marianne Williamson, Charlotte Patton, Berry Perkins, Teri Ritter, enfermera diplomada, Jaye Taylor, al doctor James Thommes y al doctor Steve Uribe; cada uno en su especialidad, hicieron su personal aportación a este libro.

DAVID

Mensaje de Elisabeth

Todos tenemos lecciones que aprender en el transcurso de este tiempo llamado vida, y esto se hace especialmente patente cuando se trabaja con moribundos. Los moribundos aprenden mucho al final de la vida, generalmente cuando es demasiado tarde para ponerlo en práctica. Después de trasladarme al desierto de Arizona en 1995, el día de la Madre sufrí un ataque que me dejó paralítica. Pasé varios años a las puertas de la muerte. A veces pensaba que la muerte vendría en unas pocas semanas. Otras muchas me sentía defraudada de que no ocurriera, porque estaba preparada. Pero no

he muerto porque sigo aprendiendo las lecciones de la vida, mis últimas lecciones. Estas lecciones son las verdades

fundamentales sobre nuestras vidas, son los secretos de la vida misma. Quería escribir otro libro, no sobre la muerte y el hecho de morir, sino sobre la vida y el vivir.

Cada uno de nosotros lleva dentro un Gandhi y un Hitler. Quiero decir, simbólicamente. El Gandhi tiene que ver con lo mejor que hay en nosotros, lo más compasivo, mientras el Hitler se refiere a lo peor que hay en nosotros, nuestras negativas y pequeñeces. Nuestras lecciones en la vida suponen trabajar con nuestra pequeñez, deshacernos de nuestra negatividad y encontrar lo mejor en nosotros y en los demás. Estas lecciones son las tormentas de la vida, y nos convierten en lo que somos. Estamos aquí para sanarnos unos a otros y a nosotros mismos. No una sanación como en la recuperación física, sino una sanación mucho más profunda. La sanación de nuestros espíritus, de nuestras almas.

Cuando hablamos de aprender nuestras lecciones, estamos hablando de deshacernos de asuntos inacabados. Los asuntos inacabados no tienen que ver con la muerte, sino con la vida. Abordan nuestros temas más importantes, como «Sí, he tenido una buena vida, pero ¿he sacado tiempo para vivir de verdad?». Hay muchas personas que han existido, pero que realmente nunca vivieron.

Y gastaron cantidades inmensas de energía en mantener ocultos sus asuntos inacabados.

Puesto que los asuntos inacabados son el mayor problema en la vida, también es el tema principal que abordamos cuando nos enfrentamos a la muerte. Muchos de nosotros dejamos la vida con una gran cantidad de asuntos inacabados; algunos sólo dejan unos pocos. Hay tantas lecciones que aprender en la vida que es imposible asimilarlas todas en el transcurso de una sola existencia. Pero cuantas más lecciones aprendemos, más asuntos acabamos, y vivimos más plenamente, vivimos realmente la vida. Y, sin importar en qué momento morimos, podemos decir: «¡Dios, he vivido!».

Mensaje de David

He pasado mucho tiempo con personas que estaban en la recta final de su vida. Este trabajo ha enriquecido y ensanchado mi vida. Gran parte de mi crecimiento psicológico, emocional y espiritual se debe a mi trabajo con los moribundos. Si bien me siento profundamente agradecido a aquellos con los que he trabajado y que tanto me han enseñado, mis lecciones no empezaron con ellos. En realidad empezaron muchos años antes con la muerte de mi propia madre, y continúan en el presente cuando pierdo a un ser querido.

Durante los últimos años me he estado preparando para despedirme de mi maestra, mentora y amiga, muy, muy querida, Elisabeth. He pasado mucho tiempo con ella, recibiendo la enseñanza de las últimas lecciones. Habiéndome enseñado tanto sobre mi trabajo con los moribundos, ella se enfrentaba ahora con la muerte en su propia vida. Compartía conmigo lo que estaba sintiendo -ira, muchas de las veces- y sus perspectivas con respecto a la vida. Estaba terminando su último libro, La rueda de la vida, y yo escribiendo el primero, Las necesidades de los moribundos. Incluso durante esta inquietante etapa de su vida, su ayuda fue profundamente valiosa para mí, pues me proporcionó consejos acerca de la publicación, de mis pacientes, y de la vida en sí.

Muchas veces me resultó terriblemente difícil salir de su casa. Solíamos despedirnos, creyendo ambos que esa vez sería la última que nos veríamos. Me alejaba llorando. Es muy difícil perder a alguien que ha significado tanto, aunque ella decía que estaba preparada. Pero Elisabeth no ha muerto; ha ido mejorando lentamente. Aún no ha llegado al final de su vida, y es evidente que la vida no ha terminado con ella.

En tiempos antiguos, la comunidad solía tener lugares para reunirse donde los niños y los adultos escuchaban mientras los ancianos y ancianas contaban historias de la vida, de los desafíos de la vida, y las lecciones que pueden extraerse de los últimos

momentos de una vida. La gente sabía que a veces nuestras lecciones más importantes se hallan en los momentos de mayor sufrimiento. Y sabían que la transmisión de estas lecciones era importante, tanto para los moribundos como para los vivos. Eso es lo que espero, poder transmitir algunas de las lecciones que he aprendido. Hacerlo garantiza la pervivencia de la mejor parte de los que han muerto.

Encontramos muchas cosas en este largo viaje, extraño a veces, que contemplamos como vida, pero básicamente nos encontramos a nosotros mismos. Quiénes somos en realidad, qué es lo que más nos importa. Aprendemos de los momentos culminantes y de los cotidianos lo que son realmente el amor y las relaciones. Encontramos el valor para seguir adelante pese a nuestra ira, lágrimas y miedos. En el misterio de todo esto, se nos ha dado todo lo que necesitamos para hacer que la vida funcione, para encontrar la felicidad. No vidas perfectas, ni cuentos sacados de los libros, sino vidas auténticas que pueden hacer que el corazón se nos llene de sentido.

Tuve el privilegio de pasar un tiempo con la Madre Teresa unos meses antes de que muriera. Me dijo que su trabajo más importante era con los moribundos, porque ella consideraba que la vida era muy valiosa. «Una vida es un logro -decía-, y morir es la culminación de ese logro.» La mayoría de nosotros no sólo somos incapaces de contemplar la muerte como un logro, sino que tampoco consideramos nuestras vidas como logros. Y, no obstante, lo son.

Los moribundos siempre han sido maestros de grandes lecciones, porque cuando nos vemos empujados hacia el final de la vida es cuando la vemos con mayor claridad. Al compartir con nosotros sus lecciones, los moribundos nos enseñan mucho sobre el inmenso valor de la vida en sí. En ellos descubrimos al héroe, esa parte que trasciende todo aquello por lo que hemos pasado, y que nos transmite todo lo que somos capaces de hacer y de ser. No sólo para estar vivos, sino para sentirnos vivos.

1. La lección de la autenticidad

STEPHANIE, una mujer de cuarenta y pocos años, relató esta historia en una conferencia:

«Era un viernes por la tarde de hace varios años y me disponía a salir de Los Ángeles hacia Palm Springs. No era el mejor momento para meterse en el tráfico de la autopista de Los Ángeles, pero estaba impaciente por llegar al desierto y pasar con los amigos un relajante fin de semana.

»A las afueras de Los Ángeles, los coches que me precedían se detuvieron. Cuando a mi vez me detuve tras la larga hilera de coches, eché un vistazo por el espejo retrovisor para descubrir que el coche detrás de mí no paraba. De hecho, se acercaba a una velocidad tremenda. Me di cuenta de que el conductor estaba distraído y me iba a dar de lleno, y que el golpe iba a ser duro. Sabía que, teniendo en cuenta su velocidad y el hecho de que yo me encontraba casi pegada al coche parado frente a mí, estaba en un gran peligro. En aquel momento comprendí que podría morir.

»Me miré las manos, crispadas en el volante. No las había apretado conscientemente: ése era mi estado natural, y era mi forma de vivir la vida. Decidí que no quería vivir de aquella manera, ni quería morir de aquella manera. Cerré los ojos, respiré profundamente, y aflojé las manos dejándolas caer a los lados de mi cuerpo. Me solté. Me entregué a la vida, y a la muerte. Después fui golpeada con enorme fuerza.

»Cuando el movimiento y el ruido cesaron, abrí los ojos. Estaba bien. El coche de delante estaba hecho una ruina, el que estaba detrás, destrozado. Mi coche quedó compactado como un acordeón.

»La policía me dijo que había sido afortunada por haberme relajado, ya que la tensión muscular aumenta la probabilidad de graves lesiones. Me alejé caminando, con la sensación de haber recibido un regalo. El regalo no era sólo que había sobrevivido ilesa: era mucho más que eso. Vi la forma en que había estado viviendo mi vida, y comprendí que me habían dado la oportunidad de cambiar. Me había aferrado a la vida con los puños cerrados, pero ahora me daba cuenta de que podía sostenerla con las manos abiertas, como si fuera una pluma que descansara en la palma de mi mano. Comprendí que, si podía relajarme lo suficiente para soltar mi miedo frente a la muerte, podría disfrutar realmente de la vida. En aquel momento me sentí más cerca de mí misma de lo que nunca había estado.»

Como muchos otros al borde de la muerte, Stephanie aprendió una lección, no sobre la muerte, sino sobre la vida y la manera de vivir.

En lo más profundo, todos sabemos que hay alguien que estamos destinados a ser. Y podemos sentir cuándo nos vamos convirtiendo en ese alguien. Lo contrario también es verdad: sabemos cuando algo no encaja y no somos la persona que estábamos destinados a ser.

Consciente o inconscientemente, todos buscamos respuestas, intentando aprender las lecciones de la vida. Andamos a tientas con miedo y culpa. Vamos en busca de sentido, amor y poder. Tratamos de comprender el miedo, la pérdida, el tiempo. Tratamos de descubrir quiénes somos y cómo podemos llegar a ser realmente felices. A veces buscamos estas cosas en el rostro de nuestros seres queridos, en la religión, en Dios, o allí donde estén. Sin embargo, con demasiada frecuencia los buscamos en el dinero, en la condición social, en el trabajo «perfecto», o en otros lugares, sólo para descubrir que estas cosas carecen del sentido que

esperábamos encontrar y que incluso nos producen angustia. Seguir estas pistas falsas sin una comprensión más profunda de su significado nos deja inevitablemente con una sensación de vacío, creyendo que la vida tiene muy poco o ningún sentido, que el amor y la felicidad son tan sólo espejismos.

Algunas personas encuentran sentido a través del estudio, la iluminación o la creatividad. Otras lo descubren al contemplar cara a cara la infelicidad o incluso la muerte. Tal vez sus médicos les diagnosticaron cáncer o les comunicaron que sólo les quedaban seis meses de vida. Tal vez fueron testigos de la lucha por la vida de sus seres queridos o se sintieron amenazados por un terremoto o por otro desastre.

Se hallaban al borde de la muerte. También estaban a punto de iniciar una nueva vida. Al mirar directamente a «los ojos del monstruo» y enfrentarse a la muerte de una forma total y plena, se entregaron a ella, y su perspectiva de la vida cambió para siempre al aprender una lección vital. Sumidas en la desesperación, estas personas tuvieron que decidir lo que querían hacer con el resto de su vida. Si bien no todas estas lecciones son agradables de aprender, todos descubren que enriquecen la textura de la vida. De modo que ¿por qué esperar hasta el final para aprender las lecciones que podríamos aprender ahora?

¿Cuáles son esas lecciones que la vida nos pide que dominemos? En el trabajo con los moribundos y con los que viven, resulta evidente que casi todos nos enfrentamos a las mismas lecciones: la lección del miedo, la de la culpa, la de la ira, la del perdón, la de la entrega, la del tiempo, la de la paciencia, la del amor, la de las relaciones, la del juego, la de la pérdida, la del poder, la de la autenticidad, y la de la felicidad.

Aprender las lecciones es un poco como alcanzar la madurez. No se es repentinamente más feliz, más rico o más poderoso, sino que se comprende mejor el mundo, y se está en paz consigo mismo. Aprender las lecciones de la vida no significa hacer que la vida sea perfecta, sino contemplar la vida tal como estaba destinada a ser.

Como confesó un hombre, «ahora gozo con las imperfecciones de la vida».

Nos han puesto en la tierra para aprender nuestras propias lecciones. Nadie puede decirnos cuáles son; descubrirlas forma parte de nuestro viaje personal. En estos viajes tal vez se nos da mucho de aquello que debemos resolver, o sólo un poco, pero nunca más de lo que podemos manejar. Alguien que necesita aprender sobre el amor puede haberse casado muchas veces, o ninguna. El que tiene que enfrentarse a la lección del dinero tal vez no lo haya tenido nunca, o tal vez lo tiene en exceso.

En este libro hablaremos de la vida y la manera de vivir, y veremos cómo se ve la vida desde su lado externo. Aprenderemos que no estamos solos sino mutuamente conectados, que el amor nos hace crecer, que nuestras relaciones nos enriquecen. Con optimismo, corregiremos la noción de que somos débiles, al darnos cuenta de que no sólo tenemos poder, sino todo el poder del universo en nuestro interior. Aprenderemos la verdad sobre nuestras ilusiones, sobre la felicidad y grandeza de quienes realmente somos. Aprenderemos que hemos recibido todo lo que necesitamos para hacer que nuestra vida funcione maravillosamente.

Al enfrentarse a la pérdida, las personas con las que hemos trabajado se han dado cuenta de que el amor es todo lo que importa. El amor es realmente lo único que podemos poseer, conservar y llevarnos con nosotros. Han dejado de buscar la felicidad «en el exterior». En su lugar, han aprendido a descubrir la riqueza y el significado en aquello que ya tienen y son, para captar más profundamente las posibilidades ya existentes. En pocas palabras, han derribado los muros que los «protegían» de la plenitud de la vida. Ya no viven para el mañana, esperando interesantes noticias sobre el trabajo o la familia, un aumento o las vacaciones. En vez de ello, han descubierto la riqueza de cada hoy, ya que han aprendido a escuchar su corazón.

La vida nos ofrece lecciones, verdades universales que nos enseñan los fundamentos sobre el amor, el miedo, el tiempo, el

poder, la pérdida, la felicidad, las relaciones y la autenticidad. La fuente de nuestras desdichas actuales no son las complejidades de la vida: somos desdichados porque se nos escapan sus implícitas simplicidades. El verdadero reto consiste en descubrir el significado puro en estas lecciones. Muchos de nosotros creemos que nos enseñaron lo suficiente sobre el amor. Sin embargo, no encontramos satisfactorio el amor, porque no es amor. Es una sombra oscurecida por el miedo, las inseguridades y las expectativas. Caminamos juntos por la tierra, pero nos sentimos solos, desvalidos y avergonzados.

Cuando nos enfrentamos a lo peor que puede ocurrir en cualquier situación, crecemos. En lo más terrible de las circunstancias, descubrimos lo mejor que hay en nosotros. Cuando damos con el verdadero significado de estas lecciones, descubrimos también vidas felices, llenas de sentido. No perfectas, pero auténticas. Podemos vivir la vida profundamente.

Tal vez ésta es la primera pregunta y la menos obvia: ¿quién es el que está aprendiendo estas lecciones? ¿Quién soy yo?

Nos hacemos esta pregunta una y otra vez a lo largo de la vida. Sabemos de cierto que entre el nacimiento y la muerte hay una experiencia que llamamos vida. Pero ¿soy yo la experiencia o el que la experimenta? ¿Soy este cuerpo? ¿Soy mis errores? ¿Soy esta enfermedad? ¿Soy una madre, un banquero, un empleado o un aficionado a los deportes? ¿Soy producto de mi educación? ¿Puedo cambiar -sin dejar de ser yo- o me han hecho de piedra?

No eres ninguna de esas cosas. Indudablemente tienes defectos, pero ellos no son tú. Puedes tener una enfermedad, pero no eres tu diagnóstico. Puedes ser rico, pero no eres tu solvencia. No eres tu currículum, tu vecindad, tus calificaciones, tus errores, tu cuerpo, tus papeles o títulos.

Todas estas cosas no son tú porque son variables. Hay una parte de ti que es indefinible y permanente, que no se pierde ni cambia con el tiempo, la enfermedad o las circunstancias. Hay una

autenticidad con la que naciste, con la que has vivido y con la que morirás. Eres simplemente, maravillosamente, tú.

Cuando se observa a los que luchan contra la enfermedad se percibe claramente que, para ver quiénes somos, debemos deshacernos de todo lo que no es auténticamente nosotros. Cuando contemplamos a los que van a morir, ya no vemos esos defectos, errores o enfermedades en los que antes centrábamos la atención. Ahora sólo los vemos a ellos, porque al final de la vida se vuelven más genuinos, más sinceros, más ellos mismos, al igual que niños o infantes.

¿Sólo somos capaces de ver quiénes somos realmente en los comienzos o finales de la vida? ¿Sólo en circunstancias extremas se revelan las verdades ordinarias, y de lo contrario estamos ciegos ante nuestro ser genuino? Esta es la lección clave de la vida: descubrir nuestro ser auténtico, y ver la autenticidad en los demás.

A Miguel Ángel, el gran artista del Renacimiento, le preguntaron una vez cómo creaba esculturas como la Piedad o el David. Explicó que simplemente imaginaba la estatua que ya estaba dentro del bloque de mármol en bruto, y que con el cincel sólo eliminaba el sobrante para revelar lo que siempre había estado allí. La maravillosa estatua, ya creada y eternamente presente, esperaba ser revelada. Así ocurre con la gran persona que ya está en tu interior, lista para ser revelada. Todos llevamos las semillas de grandeza. Las «grandes» personas no poseen algo que los demás no tienen; simplemente han eliminado muchas de las cosas que obstaculizaban el camino a lo mejor de su ser.

Por desgracia, nuestros dones inherentes suelen estar ocultos bajo capas de máscaras y papeles que hemos asumido. Los papeles -como el de padre, trabajador, pilar de la comunidad, escéptico, profesor, forastero, animador deportivo, buena persona, rebelde o hijo cariñoso que vela por su padre enfermo- pueden convertirse en «rocas» que entierran nuestro verdadero ser.

A veces los papeles se nos imponen: «Espero que estudies mucho y llegues a ser médico»; «Compórtate como una dama»; «En

esta empresa, si quieres progresar tienes que ser eficiente y diligente».

A veces asumimos ansiosamente un papel porque es -o parece ser- útil, edificante o lucrativo: «Mamá siempre lo hizo así, de modo que probablemente es una buena idea»; «Todos los jefes Scouts son nobles y sacrificados, así que yo seré noble y sacrificado»; «No tengo amigos en la escuela; los chicos que gozan de popularidad practican surf, así que seré surfista».

A veces, consciente o inadvertidamente adoptamos nuevos papeles a medida que las circunstancias cambian y nos vemos afectados por el resultado. Por ejemplo, una pareja dice: «Fue maravilloso antes de que nos casáramos. Una vez casados, algo fue mal». Cuando estaban juntos en un principio, simplemente eran. En el momento en que se casaron asumieron los papeles que les habían enseñado, e intentaron ser «un esposo» y «una esposa». En algún nivel inconsciente «sabían» en qué consistía ser esposo o esposa y trataron de actuar en consecuencia, en vez de ser ellos mismos y descubrir la clase de cónyuges que querían ser. O, como lo explicaba un hombre, «como tío yo era estupendo, pero ahora me decepciona el padre en el que me he convertido». Como tío, su relación con los niños era desde el corazón. Cuando tuvo un hijo sintió que tenía que asumir un papel específico, pero ese papel se interpuso en el camino del ser que era auténticamente él mismo.

EKR: No siempre es fácil descubrir quiénes somos auténticamente. Como muchos de vosotros sabéis, nací en un grupo de trillizas. En aquellos tiempos, las trillizas iban vestidas igual, recibían los mismos juguetes, realizaban las mismas actividades, y así sucesivamente. Las personas reaccionaban ante uno no como individuos, sino como grupo. Aunque las tres fuésemos buenas en la escuela, aprendí rápidamente que, tanto si me esforzaba como si no, siempre obteníamos una calificación C. Una de nosotras podía haber merecido A y otra F, pero los profesores siempre nos confundían, de modo que era más seguro darnos a todas una C. A

veces, cuando me sentaba en el regazo de mi padre, sabía que él ignoraba quién de las tres era yo. ¿Podéis imaginar lo que esto afecta a la propia identidad? Ahora sabemos lo importante que es reconocer al individuo, reconocer la diferencia que existe en cada uno de nosotros. En la actualidad, cuando los nacimientos múltiples se han vuelto habituales, los padres han aprendido a no vestir ni tratar a sus hijos igual.

Como trilliza, empecé mi búsqueda de autenticidad. Siempre me he esforzado por ser yo misma, aun cuando ser yo misma tal vez no fuese la elección más aceptada. No creo en falsedades por ningún motivo.

Al haber aprendido a ser yo misma, durante toda mi vida he desarrollado un talento para reconocer entre los demás a los que son auténticamente ellos mismos. Lo llamo olfatear a alguien. No es con la nariz sino con todos los sentidos como se huele si alguien es real o no. Aprendí a olfatear a las personas cuando las conozco y, si huelen a real, les hago una señal para que se acerquen. En caso contrario, les hago una señal para que se alejen. En el trabajo con los moribundos se desarrolla un agudo sentido del olfato para la autenticidad.

A veces en mi vida lo falso no era evidente; otras sí que lo era, y mucho. Por ejemplo, es habitual que la gente quiera mostrarse amable llevándome a las conferencias y empujando mi silla de ruedas hasta el estrado. Pero después, una vez acabada la conferencia, suelo tener problemas para volver a casa. Me di cuenta de que en esas situaciones sólo me estaban utilizando para hinchar sus egos. Si realmente fuesen amables y no sólo estuviesen asumiendo el papel, también querrían asegurarse de que yo pudiera llegar sin problemas a casa.

La mayoría de nosotros desempeñamos muchos papeles a lo largo de la vida. Hemos aprendido a cambiar de papeles, pero pocas veces sabemos lo que hay detrás de ellos. Los papeles que asumimos -esposa, padre, jefe, buena persona, rebelde, etcétera- no son necesariamente malos, y pueden proporcionarnos pautas

útiles que seguir en situaciones desconocidas. Nuestra tarea es descubrir lo que funciona para nosotros, y lo que no. Es como quitar las capas de una cebolla y, lo mismo que pelar cebollas, es una tarea que puede producir lágrimas.

Por ejemplo, tal vez sea doloroso admitir la negatividad que hay en nosotros y descubrir las maneras de exteriorizarla. Cada uno de nosotros contiene el potencial de ser cualquier cosa desde un Gandhi a un Hitler. A casi nadie le gusta la idea de contener a un Hitler; no queremos ni oírlo. Pero todos tenemos un lado negativo, o un potencial para la negatividad: negarlo es lo más peligroso que podemos hacer. Produce inquietud cuando algunos niegan por completo su lado potencialmente oscuro, insistiendo en que son incapaces de pensamientos o actos intensamente negativos. Es esencial admitir que tenemos la capacidad para la negatividad. Después de admitirlo, podemos trabajar en ello y liberarlo. Y, a medida que aprendemos nuestras lecciones, con frecuencia arrancamos las capas de diversos papeles para encontrarnos con cosas que no nos agradan. Eso no significa que nuestra esencia, el ser que somos, sea malo. Significa que teníamos una fachada que no admitíamos. Si descubres que no eres una persona extremadamente agradable, es hora de cambiar esa imagen y ser quien eres, porque ser una persona extraordinariamente agradable durante todos los momentos de la vida es ser un farsante. Muchas veces el péndulo tiene que oscilar al lado totalmente opuesto (y volverte gruñón, por ejemplo) antes de volver al punto central, donde descubres quién eres realmente: alguien que es bueno por compasión, en vez de alguien que da para recibir.

Un reto aún mayor es abandonar los mecanismos de defensa que nos ayudaron a sobrevivir en la infancia, porque, una vez que estas herramientas dejan de ser necesarias, pueden volverse contra nosotros. Una mujer aprendió cuando era niña a aislarse de su padre alcohólico: sabía que, cuando la situación resultaba agobiante, era preferible apartarse de ella y marcharse de la habitación. Era la única alternativa al alcance de una niña de seis

años cuando su padre estaba ebrio y vociferaba, y la ayudó a sobrevivir en una infancia difícil. Pero ahora que ella misma es madre, esa retirada es perjudicial para sus hijos. Las herramientas que ya no funcionan deben abandonarse. Tenemos que agradecerles su ayuda y soltarlas. Y a veces las personas tienen que sufrir el duelo por esa parte de sí mismas que nunca será. Esta madre tuvo que sufrir el duelo por una infancia normal que nunca se le proporcionó.

Algunas veces extraemos mucho de estos papeles, pero a menudo nos damos cuenta con madurez de que tienen un precio. En determinado momento el precio que hay que pagar es excesivo. Muchas personas llegan a una mediana edad antes de advertir que han sido los «eternos cuidadores y pacificadores» en su familia. Cuando lo entienden, se dicen que ciertamente son buenas personas, pero esto alcanzó extremos desproporcionados en su familia. Sin ver lo que ocurría, asumieron la responsabilidad de asegurarse de que sus padres y hermanos fueran siempre felices, resolvían todas las disputas, prestaban dinero a todos, los ayudaban a conseguir empleo... En un momento dado, puedes darte cuenta de que el pesado papel asumido no eres tú, y lo dejas. Sigues siendo una buena persona, pero ya no te sientes obligado a hacer felices a todos.

La realidad del mundo es que algunas relaciones no funcionan; es natural que haya desacuerdos y desilusiones. Si asumes la responsabilidad de arreglar todos los problemas, pagarás un elevado precio porque es una tarea imposible.

¿Cómo reaccionarías ante el nuevo tu?

· *Comprenderías que el papel era una faena rutinaria: «Es estupendo ahora no sentirme responsable por la felicidad de todos».*

· *Comprenderías que engañabas a los demás: «Estaba manipulando a todo el mundo, mostrándome amable para lograr gustarles más a todos».*

· Comprenderías que eres digno de ser amado tal como eres auténticamente.

· Comprenderías que tus acciones eran consecuencia del miedo: miedo a no ser bueno, miedo a no ir al cielo, miedo al rechazo.

· Comprenderías que te servías de tu papel para ganar trofeos: «Siempre quise ser una persona a la que todo el mundo ama y admira, pero sólo soy humano como todos los demás».

· Comprenderías que no es grave que los demás tengan problemas, que forman parte de su senda para descubrir quiénes son realmente.

· Comprenderías que haces que los demás sean débiles para sentirte más fuerte.

· Comprenderías que te concentras en lo que hay de «imperfecto» en ellos para evitar tus propios problemas.

La mayoría de nosotros no ha cometido actos criminales, pero sí tenemos que trabajar en las zonas oscuras de nuestra personalidad. El blanco y el negro son fáciles de distinguir; son las partes grises las que solemos ocultar y negar: el «buen» muchacho, el aislador, la víctima y el mártir. Estas son las zonas grises de la sombra de nuestro ser. No podemos trabajar en la negatividad profunda si somos incapaces de admitir la existencia de nuestro lado negativo. Si reconocemos todos nuestros sentimientos, podemos convertirnos en nuestro yo íntegro.

Tal vez te duelas por la pérdida de estos papeles, pero sabrás que estarás mucho mejor porque eres más genuinamente tú.

El ser que eres es eterno; nunca ha cambiado y nunca cambiará.

El ser que somos es mucho más que nuestras circunstancias, grandes o pequeñas, aunque tendemos a definirnos por nuestras circunstancias. Si es un gran día -si el tiempo es bueno, la Bolsa sube, el coche está limpio y brillante, los niños obtienen buenas calificaciones, la cena sale bien- nos sentimos grandes. Si no es así, nuestra sensación es que no valemos nada. Nos movemos con la marea de los acontecimientos, algunos controlables, otros no. Pero

el ser que somos es mucho más inmutable que todo eso. No se define por este mundo o por nuestros papeles. Todos ellos son ilusiones, mitos que no nos sirven para nada. Por debajo de nuestras circunstancias, de todas nuestras situaciones, hay una gran persona. Descubrimos nuestra verdadera identidad y grandeza cuando abandonamos todos los espejismos de identidad para descubrir nuestra verdadera naturaleza.

A menudo miramos a los demás para definirnos a nosotros. Si los demás están de mal humor, nos abatimos. Si los demás creen que estamos en un error, nos volvemos defensivos. Pero el ser que somos está más allá del ataque y la defensa. Somos íntegros, completos y valiosos tal como somos, seamos ricos o pobres, viejos o jóvenes, con una medalla de oro olímpico o en el inicio o final de una relación. Ya sea al principio o al final de la vida, en la cima de la fama o en la profundidad de la aflicción, siempre somos las personas detrás de nuestras circunstancias. Eres lo que eres, no tu enfermedad, no lo que haces. La vida concierne al ser, no al hacer.

DK: Le pregunté a una mujer que se estaba muriendo: «¿Quién eres ahora?». Y ella contestó: «En todos los papeles que desempeñé en la vida me sentía completamente ordinaria, como si hubiera vivido una vida que muchas otras personas podrían haber vivido. ¿Qué hacía que mi vida fuese diferente de la de cualquiera?

»Lo que comprendí gracias a mi enfermedad fue muy revelador para mí: la verdad es que soy una persona única. Nadie más ha visto o experimentado nunca el mundo exactamente como lo he hecho yo. Y nadie más podrá jamás hacerlo. Desde el principio hasta el final de los tiempos, nunca habrá otro yo».

Esto es tan cierto para ti como lo era para ella. Nadie ha experimentado nunca el mundo exactamente de la manera en que lo has hecho tú, con tu historia particular y los acontecimientos que te ocurrieron a ti. El ser que eres es único más allá de toda comprensión. Pero, hasta que descubrimos quiénes somos

realmente, no podemos empezar a celebrar nuestra condición de seres únicos.

Muchas personas sufren serios trastornos anímicos al darse cuenta de que no saben quiénes son; tratar de llegar al conocimiento de sí mismo por primera vez es una tarea que infunde temor. Comprenden que no saben reaccionar ante sí mismos como lo que son sino como lo que creen que deberían ser.

Cuando una persona se ve afectada por una enfermedad terminal, es probable que por primera vez pueda explicarse quién es. La pregunta «¿Quién se está muriendo?» suele conducir a la respuesta de que hay una parte de nosotros que no muere, sino que continúa, y siempre ha existido. Cuando llega el día en que enfermamos y ya no podemos ser el banquero, el viajero, el médico o el entrenador, tenemos que hacernos una pregunta importante: «Si no soy nada de eso, entonces ¿quién soy?». Si ya no eres el tipo agradable en la oficina, el tío egoísta, el vecino servicial, ¿quién eres?

Para conocernos y ser auténticos con nosotros mismos, para descubrir lo que queremos hacer y lo que no, necesitamos comprometernos con nuestras propias experiencias. Todo lo que hacemos debemos hacerlo porque nos produce alegría y paz, desde el empleo que tenemos hasta la ropa que usamos. Si hacemos algo para aparentar respetabilidad a los ojos de los demás, no estamos viendo el valor que hay en nosotros. Es sorprendente hasta qué punto vivimos mucho más por lo que deberíamos hacer que por lo que queremos hacer.

De vez en cuando, cede ante un impulso que habitualmente reprimirías, intenta hacer algo «excepcional» o nuevo. Tal vez aprendas algo sobre quién eres. O pregúntate qué harías si nadie estuviese mirando. Si pudieses hacer algo que desearas, sin consecuencias, ¿qué sería? Tu respuesta a esa pregunta revela mucho sobre quién eres, o al menos sobre lo que te lo impide. Esa respuesta puede indicarte una creencia negativa sobre ti mismo, o una lección en la que debes trabajar para descubrir tu esencia.

Si respondes que robarías, probablemente tienes miedo a no tener suficiente.

Si respondes que mentirías, probablemente no te sientes seguro diciendo la verdad.

Si respondes que amarías a alguien que ahora no amas, tal vez temes al amor.

DK: En vacaciones siempre corría de un lado a otro. Me levantaba muy temprano por la mañana para ver y hacer tantas cosas como me fuera posible durante el día, para luego volver tarde a mi hotel, exhausto. Cuando comprendí que nunca había disfrutado durante mis vacaciones, que siempre habían sido agotadoras, me pregunté qué haría si nadie estuviese mirando. La respuesta fue que dormiría hasta tarde, iría a unos cuantos lugares tranquilamente, y me sentaría en la terraza o en la playa durante al menos una hora al día para leer un buen libro o simplemente para no hacer nada. El papel de «vacacionista entusiasta que quiere verlo absolutamente todo» no era yo. Lo hacía porque creía que así debía ser, pero era mucho más feliz cuando me daba cuenta de que me había divertido y aprendido a la vez, cuando hacía una buena mezcla de turismo y relajación.

¿Qué harías si tus padres, la sociedad, el jefe, el maestro, no estuvieran cerca? ¿Cómo te definirías a ti mismo? ¿Quién está debajo de todo eso? Ese es tu verdadero ser.

A los sesenta años, Tim, padre de tres hijas, tuvo un ataque cardíaco. Había sido un buen padre de sus hijas, ahora mayores, a quienes había criado él solo. Después del ataque empezó a examinar su vida. «Me di cuenta de que no eran sólo mis arterias las que se habían endurecido -explicaba-. Yo mismo me había endurecido. Todo había empezado años atrás, cuando murió mi esposa. Necesitaba ser fuerte. Quería que las niñas también crecieran fuertes. De modo que fui exigente con ellas. Ahora la tarea ha concluido. Tengo sesenta años, mi vida pronto acabará. No

quiero seguir siendo duro. Quiero que mis hijas sepan que tienen un padre que las ama mucho.»

En su habitación de hospital les dijo a sus hijas que las amaba. Ellas siempre lo habían sabido, pero esta confesión hizo que brotaran lágrimas en los ojos de todos. El ya no consideraba necesario continuar siendo el padre que debería ser, y que tal vez tuvo que ser en aquellos tiempos. Ahora podía ser la persona que era en su interior.

No todos somos genios como Einstein o grandes atletas como Michael Jordan, pero si «eliminamos el sobrante con el cincel» lograremos ser brillantes en un aspecto u otro, de acuerdo con nuestros propios talentos.

El ser que eres es el amor más puro, la clase de perfección más grandiosa. Estás aquí para sanarte y recordar el ser que siempre has sido. Es la luz que te guía en la oscuridad.

El intento de descubrir el ser que eres te conduce al trabajo que necesitas realizar, las lecciones que necesitas aprender. Cuando nuestros seres interior y exterior son uno, ya no necesitamos ocultarnos, temernos o protegernos. Vemos el ser que somos como algo que está más allá de nuestras circunstancias.

DK: Una noche ya tarde me encontraba hablando con un hombre en un centro hospitalario. El hombre padecía una esclerosis lateral amiotrófica, conocida como enfermedad de Lou Gehrig.

-Para ti, ¿qué es lo más difícil de esta experiencia? -le pregunté-. ¿La hospitalización, la enfermedad...?

-No -repuso-. Lo más difícil es que todos me ven en tiempo pasado, como algo que una vez fue. No importa lo que ocurra con mi cuerpo: seguiré siendo una persona completa. Hay una parte de mí que no es definible y no cambia. Esa parte no la perderé, ni desaparecerá con la edad o la enfermedad. A esa parte de mí mismo es a la que me aferró. Ese es el que soy y el que siempre seré.

El hombre descubrió que la esencia del ser que era iba mucho más allá de lo que estaba ocurriendo con su cuerpo, del dinero que había ganado, o de los hijos que había tenido. Después de quitar de en medio estos papeles, lo que queda es lo que somos. Dentro de todos nosotros existe un potencial de bondad inimaginable, la capacidad de dar sin esperar recompensa, de escuchar sin juzgar, de amar incondicionalmente. Ese potencial es nuestro objetivo. Si lo intentamos, podemos acercarnos a él, poco o mucho, cada minuto del día.

Muchas personas, afectadas por una enfermedad y deseando acercarse a los demás, se han abierto paso hacia su propio crecimiento. Sienten el impulso de terminar sus asuntos inacabados y se encuentran en condiciones de encender velas por los demás.

Ser quienes somos significa rendir honor a la integridad de nuestra esencia humana. A veces eso abarca esas partes oscuras de nuestro ser que con frecuencia tratamos de ocultar. Solemos creer que sólo nos atrae el bien, pero en realidad lo que nos atrae es lo auténtico. Nos gusta la gente que es real, más que los que ocultan su verdadero ser bajo capas de refinamientos artificiales.

EKR: Hace años, en la escuela de medicina de la Universidad de Chicago, tuve la suerte de que me eligieran «profesora favorita». Era uno de los mayores honores que los profesores podíamos recibir, y todos queríamos ser reconocidos por nuestros estudiantes. El día que se anunció que yo había ganado, todos actuaron muy amablemente conmigo, como de costumbre. Pero nadie me dijo nada respecto a mi elección. Percibí algo tras sus sonrisas, algo que no estaban expresando. Hacia el final de aquel día, un hermoso arreglo floral llegó a mi oficina de parte de uno de mis colegas, un psiquiatra infantil. Su tarjeta decía: «Aunque estoy verde de envidia, ¡enhorabuena!». A partir de ese momento supe que podía confiar en aquel hombre. Me gustó su sinceridad, su autenticidad. Siempre tuve la sensación de que con él sabía a qué atenerme, y me sentía segura a su lado porque me había mostrado su verdadero ser.

Para alcanzar la grandiosa perfección de lo que somos hemos de ser sinceros respecto a nuestro lado oscuro, nuestras imperfecciones. Así como nos sentimos cómodos cuando sabemos quién es el otro, es sumamente importante aprender la verdad sobre nosotros mismos, la verdad sobre quiénes somos.

Un hombre relató la historia de su abuela, que cuando se acercaba a los ochenta enfermó gravemente. «Me costaba mucho aceptar que se fuera -explicó- Finalmente reuní el valor para decirle: “Abuela, no creo que pueda dejarte ir”. Sé que suena egoísta, pero es lo que sentía.

»“Querido mío”, replicó ella, "estoy completa, mi vida ha sido plena y total. Sé que tú me ves como alguien a quien ya no le queda mucha vida, pero te aseguro que he vivido intensamente mi viaje. Somos como una tarta: le damos un trozo a nuestros padres, otro trozo a nuestros amores, otro a nuestros hijos, y otro a nuestras profesiones. Al final de la vida, hay algunos que no se han guardado ni un trozo para sí mismos... y ni siquiera saben qué clase de tarta han sido. Yo sé qué clase de tarta soy; es algo que cada uno descubre por sí mismo. Puedo dejar esta vida porque ahora sé quién soy.”

»Cuando escuché estas palabras, “ahora sé quién soy”, pude dejarla ir. Eso me ayudó. Sonaba muy contundente. Le dije que confiaba en que, cuando me llegara a mí el momento de morir, fuera como ella y supiera quién era yo. Ella se inclinó hacia adelante como para confiarme un secreto, y dijo: “No tienes que esperar hasta que te estés muriendo para descubrir qué clase de tarta eres”.»

2. La lección del amor.

EL amor, eso que tanto nos cuesta describir, es la única experiencia verdadera, real y perdurable de la vida. Es lo opuesto al miedo, la esencia de las relaciones, el núcleo de la creatividad, la gracia del poder, una intrincada parte del ser que somos. Es la fuente de la felicidad, la energía que nos conecta y que vive en nuestro interior.

El amor no tiene nada que ver con el conocimiento, la educación o el poder; está más allá del comportamiento. Es también el único don en la vida que no se pierde. Finalmente, es lo único que realmente podemos dar. En un mundo de ilusiones, un mundo de sueños y vacío, el amor es la fuente de la verdad.

Sin embargo, con todo su poder y grandeza, es escurridizo. Algunos se pasan toda la vida buscando el amor. Tenemos miedo de no tenerlo nunca o de que, si lo encontramos, lo perderemos o no lo apreciaremos debidamente por temor a que no perdure.

Creemos saber cómo es el amor, puesto que nos hemos estado formando imágenes de él desde la infancia. La más común es el ideal romántico: cuando conocemos a ese alguien especial, repentinamente nos sentimos completos, todo es maravilloso, y vivimos felices para siempre. Por supuesto que luego, en la vida real, se nos rompe el corazón cuando tenemos que añadir un montón de detalles que nada tienen de románticos, cuando descubrimos que la mayor parte del amor que damos y recibimos es

condicional. Incluso el amor dentro de la familia y entre amigos se basa en expectativas y condiciones. Inevitablemente, estas expectativas y condiciones no se cumplen, y los detalles de la vida real se convierten en la urdimbre de una pesadilla. Nos vemos envueltos en amistades y relaciones sin amor. Despertamos de nuestras ilusiones románticas a un mundo que carece del amor que habíamos anhelado de niños. Con nuestra nueva perspectiva de adultos vemos el amor con toda claridad, con realismo y amargura.

Afortunadamente, el verdadero amor sí es posible, podemos sentir el amor que habíamos anhelado. Sí que existe, pero no en nuestra postura frente al amor. No vive en el sueño de encontrar al compañero perfecto o al mejor amigo. La totalidad que buscamos vive aquí, en nosotros, ahora, en la realidad. Sólo tenemos que recordar.

Casi todos queremos amor incondicional, un amor que existe por ser quienes somos, más que por lo que hacemos o dejamos de hacer. Si tenemos suerte, mucha suerte, tal vez lo hayamos experimentado durante breves minutos en la vida. Lamentablemente, casi todo el amor que experimentamos en esta vida está muy condicionado. Nos aman por lo que hacemos por los demás, por lo que ganamos, por lo divertidos que somos, por la forma de tratar a nuestros hijos o de mantener nuestra casa, y cosas por el estilo. Nos cuesta amar a la gente tal como es. Es casi como si buscáramos excusas para no amar a los demás.

EKR: Una mujer muy correcta me abordó después de una conferencia. Lo que quiero decir por «correcta» es: muy bien peinada, ropa perfectamente combinada, etc. «Asistí a su taller el año pasado -declaró-. De vuelta a casa, lo único en que pensaba era en mi hijo de dieciocho años. Todas las noches, cuando vuelvo a casa, está sentado junto a la mesa de la cocina, vestido con esa espantosa camiseta descolorida que le regaló una de sus amigas. Siempre temo que si lo ven los vecinos piensen que no podemos vestir decentemente a nuestros hijos.

»Se pasa las horas muertas con sus amigos. -Y acompañó la palabra "amigos" con un gesto de disgusto- Todas las noches, cuando llego a casa, lo riño, empezando por esa camiseta. Una cosa lleva a la otra y... Bueno, ésa era nuestra relación.

»Pensé en el ejercicio del final de la vida que habíamos hecho en el taller. Me di cuenta de que la vida es un regalo, un regalo que no tendré eternamente. Y tampoco tendré siempre conmigo a los que amo. Realmente empecé a pensar en lo que podía ocurrir. Si me muriera mañana, ¿qué sentiría respecto a mi vida? Comprendí que mi vida estaba bien, aunque mi relación con mi hijo no fuese perfecta. Después pensé: si mi hijo muriera mañana, ¿qué sentiría respecto a la vida que yo le había dado?

»Me di cuenta de que sentiría una enorme pérdida y una profunda angustia por nuestra relación. Mientras imaginaba la horrible escena, pensé en su funeral. No querría enterrarlo vestido de traje; él no era un chico al que le gustara vestir de traje. Querría enterrarlo con aquella condenada camiseta que tanto le gustaba. Así es como honraría a mi hijo y su vida.

»Entonces comprendí que en la muerte le daría el regalo de amarlo por lo que es y lo que le gusta, pero que no estaba dispuesta a darle ese regalo en vida.

»De pronto entendí que esa camiseta tenía un inmenso significado para él. Por la razón que fuese, era su favorita. Esa noche, cuando volví a casa, le dije que podía usar esa camiseta todo lo que quisiera. Le dije que lo quería tal como era. Me sentí muy bien al deshacerme de las expectativas, al dejar de querer imponerle una forma de vestir y simplemente amarlo tal como era. Y, ahora que ya no intento que sea perfecto, descubro que es un ser adorable tal como es.»

Sólo podemos encontrar paz y felicidad en el amor cuando eliminamos las condiciones que ponemos a nuestro amor por los demás. Y generalmente a los que más amamos les imponemos las peores condiciones. Nos han enseñado bien el amor condicional -la verdad es que nos han condicionado-, lo cual dificulta mucho el

proceso de desaprender. Como seres humanos, no es posible encontrar un amor totalmente incondicional entre nosotros, pero podemos encontrar más que los pocos minutos que por lo general tenemos en la vida.

Una de las pocas áreas donde realmente encontramos amor incondicional es en nuestros hijos cuando son muy jóvenes. No les importa nuestro tiempo, nuestro dinero o nuestros logros. Simplemente nos aman. A la larga les enseñamos a poner condiciones a su amor cuando los recompensamos por sonreír, por obtener buenas calificaciones, y por ser lo que queremos que sean. Pero, aun así, podemos aprender mucho del modo en que los niños nos aman. Si amáramos a nuestros hijos un poco más incondicionalmente, durante un poco más de tiempo, tal vez crearíamos un mundo muy diferente para vivir.

Las condiciones que ponemos al amor son pesos en nuestras relaciones. Cuando eliminamos las condiciones, podemos encontrar amor de muchas formas que hasta entonces no creíamos posibles.

Uno de los mayores obstáculos para dar amor incondicional es nuestro miedo a que el amor no sea recíproco. No nos damos cuenta de que el sentimiento que buscamos está en el dar, no en el recibir.

Si medimos el amor recibido, nunca nos sentiremos amados. Por el contrario, nos sentiremos estafados. No porque nos hayan estafado en realidad, sino porque el acto de medir no es un acto de amor. Cuando sientes que no te aman, no es porque no recibes amor, sino porque no lo das.

Cuando discutes con seres que amas, crees estar enfadado por algo que hicieron o no hicieron. De hecho estás enfadado porque has cerrado tu corazón, has dejado de dar amor. Y la reacción nunca debe ser la de retener el amor hasta que cambien. ¿Y si no lo hacen? ¿Y si nunca lo hacen? ¿No volverás a amar nunca a tu madre, a tu amigo, a tu hermano? Pero, si los amas a pesar de lo que hicieron, verás cambios, verás cómo se desencadena todo el

poder del universo. Verás que sus corazones se abren generosamente.

DK: Una azafata me contó lo siguiente: «Tenía una buena amistad con una compañera, miembro de la tripulación del vuelo 800. La llamé un día porque pensaba en ella. Hacía tiempo que no hablábamos y la echaba de menos. Dejé grabado un mensaje en su buzón de voz para que me llamara. Pasaron varios días y me sentía cada vez más molesta por no recibir su respuesta. Mi marido me aconsejó que la llamara de nuevo, o que grabara en su buzón lo que tuviera que decirle. Yo sabía que probablemente estaría ocupada y tan sólo esperaba tener un poco de tiempo para llamarme. Aun sabiéndolo, mi enojo aumentaba. Retuve mi amor, le cerré mi corazón. Al día siguiente su avión se estrelló. Siento profundamente no haberle dado mi amor libremente. Jugué con el amor».

Le dije a la mujer que no fuese tan dura consigo misma; que, por los años de amistad, su amiga sabía que la quería. La mujer necesitaba perdonarse y comprender que estaba haciendo consigo misma lo mismo que le había hecho a su amiga respecto a la llamada: estaba midiendo el amor por un momento, una acción, para después cerrar su corazón. Debemos tratar de ver el amor en su perspectiva total, no en un detalle. Una minucia como una sola llamada de teléfono puede ser una distracción del amor auténtico. La historia de esta mujer es un ejemplo de cómo las reglas, los juegos y las medidas interfieren con nuestra expresión del amor de unos a otros. Es una lección difícil de aprender.

Para abrir de nuevo nuestro corazón, debemos estar abiertos a ver desde una perspectiva diferente. Cuando cerramos el corazón, cuando somos intolerantes, suele ser porque no sabemos lo que le ocurre a la otra persona. No los comprendemos; no sabemos por qué no contestan nuestras llamadas o por qué nos ofenden, y no las amamos. Estamos muy dispuestos a hablar de nuestra herida, de nuestro dolor, y del daño que nos han hecho. La verdad es que nos traicionamos unos a otros al no dar libremente nuestras sonrisas,

nuestra comprensión, nuestro amor. Retenemos los mayores dones que Dios nos ha dado. Nuestro acto de retener es mucho más grave que lo que la otra persona pudo habernos hecho o dejado de hacer.

Una noche ya tarde, una mujer de noventa y ocho años hablaba de la vida y el amor. «Fui educada por una madre que no se fiaba de los hombres. A ellos sólo había que usarlos para tener seguridad económica. Me convertí en la hija de mi madre, y no dejé que el amor entrara en mi vida. ¿Para qué complicarse la vida? El único hombre que realmente me importaba era mi hermano. El lo era todo para mí: mi hermano mayor, mi amigo, mi protector. Se casó con una mujer maravillosa. Cuando me acercaba a la treintena, mi hermano contrajo una grave enfermedad. Los médicos no estaban seguros de lo que ocurría. Nos reunimos en el hospital, y de alguna manera ambos sabíamos que él iba a morir. Le dije que no quería vivir en un mundo sin él. Me habló de lo mucho que la vida había significado para él y que, si había llegado su momento, no cambiaría absolutamente nada. Salvo a mí. Dijo: “Me temo que echarás en falta la vida, tu vida, y echarás en falta el amor. No lo eches de menos. Todos en este viaje que llamamos vida deberíamos tener una experiencia de amor. No importa a quién ames o cuándo, o durante cuánto tiempo. Sólo importa que lo hagas. No lo eches en falta. No hagas el viaje sin él ”.

»Tuve una vida gracias al mensaje de mi hermano. Pude haber seguido desconfiando de los hombres, pude haberme convertido en una mujer incompleta, una persona incompleta. Pero luché contra mi desconfianza y mis miedos. He intentado tener la vida que él quería que yo tuviera. El estaba totalmente en lo cierto. Tener esta oportunidad, esta vida, y no amar, no habría sido una experiencia de vida plena.»

Muchos de nosotros recibimos las mismas enseñanzas sobre el «amor» que esta mujer, es decir, nos enseñaron en realidad a protegernos de él. Pronto aprendimos a desconfiar de los hombres, de las mujeres, del matrimonio, de los padres, de los parientes

políticos, de los compañeros de trabajo, de nuestros jefes, e incluso de la vida misma.

Nos lo enseñaron personas bien intencionadas que creían estar actuando por nuestro bien. No se daban cuenta de que nos estaban preparando para fracasar en el amor.

Pero en nuestro corazón sabemos que nuestro destino es vivir intensamente, amar plenamente, y tener grandes aventuras en la vida. Tal vez el sentimiento está enterrado en lo más profundo de nosotros, pero está ahí, esperando a ser sacado por una acción o acontecimiento, tal vez una palabra de alguien. Nuestras lecciones pueden provenir de lugares insospechados, como los niños.

EKR: Hace algunos años conocí a un jovencito que estaba impaciente por dar amor y descubrir la vida, aunque se encontraba al final de la suya. Había tenido cáncer durante seis de sus nueve años. En el hospital, me bastó una sola mirada para saber que había dejado de luchar. Acababa de hacerlo. Había aceptado la realidad de su muerte. Pasé para despedirme el día que él volvía a su casa. Para mi sorpresa, me pidió que lo acompañara. Cuando traté de ver disimuladamente el reloj, me aseguró que no tomaría mucho tiempo. Así que fuimos en coche hasta su casa y aparcamos a la entrada. Le dijo a su padre que bajara su bicicleta, que desde hacía tres años colgaba en el garaje, sin usarla. Su mayor sueño era dar una vuelta a la manzana en la bicicleta, algo que nunca había podido hacer. Le pidió a su padre que colocara las ruedas de apoyo. Eso requiere mucho valor para un muchacho: es humillante que a uno lo vean con ruedas de apoyo cuando sus compañeros hacen toda clase de piruetas y acrobacias con sus bicicletas. Con lágrimas en los ojos, el padre lo hizo.

Después el chico me miró y dijo: «Tu trabajo es retener a mi madre».

Ya se sabe cómo son las madres: quieren proteger a sus hijos todo el tiempo. Ella quería sostenerlo en todo el camino alrededor de la manzana, pero eso le hubiera robado su gran victoria. Su

madre lo comprendió. Supo que lo último que debía hacer por su hijo era refrenarse, por amor, de protegerlo en el momento en que emprendía su último, gran reto.

Esperamos mientras él se alejaba en la bicicleta. Nos pareció una eternidad. Por fin apareció doblando la esquina, haciendo un enorme esfuerzo por mantener el equilibrio. Estaba totalmente agotado y pálido. Nadie había imaginado que pudiera montar en bicicleta. Pero él pedaleó hasta nosotros rebosante de alegría. Después pidió a su padre que quitara de nuevo las ruedas de apoyo y lo subimos a él y su bicicleta hasta su habitación. «Cuando mi hermano llegue de la escuela, ¿le diréis que suba a verme?», pidió.

Dos semanas más tarde, el hermano pequeño, que estaba en primer grado, nos contó que su hermano le había dado la bicicleta como regalo de cumpleaños, ya que sabía que no estaría cuando llegara el momento. Cuando ya casi no le quedaba ni tiempo ni energía, este valiente muchacho había vivido sus sueños finales, dar una vuelta en su bicicleta y entregársela a su hermano pequeño.

Todos tenemos sueños de amor, de vida y aventura. Pero, lamentablemente, también tenemos razones por las que no debemos intentarlo. Estas razones parecen protegernos, pero en realidad nos aprisionan. Mantienen la vida a distancia. La vida terminará más pronto de lo que pensamos. Si tenemos bicicletas para montar y personas a las cuales amar, éste es el momento.

EKR: Mientras reflexionaba en las lecciones de amor, pensé en mí misma y en mi propia vida. Naturalmente que seguir viva significa que aún tengo lecciones que aprender. Yo, como todos aquellos con quienes he trabajado, necesito aprender a amarme más a mí misma. Sigo considerándome una suiza rústica, así que he de admitir que siempre que oigo la expresión «amarse a sí mismo» me viene la imagen de una mujer que se mas- turba sentada en un rincón. Obviamente, ésa es la razón por la que nunca me he compenetrado bien con dicha expresión.

He sentido mucho amor por parte de los demás en mi vida personal, y en mi trabajo a lo largo de los años. Es de suponer que si tanta gente lo ama a uno, uno se ama. Pero esto no siempre es verdad. No lo es para la mayoría de nosotros. Lo he visto en cientos de vidas y muertes, y ahora lo veo en mí misma. El amor, si es que surge, tiene que provenir del interior. Y yo aún no lo he logrado.

¿Cómo aprendemos a amarnos a nosotros mismos? Es uno de nuestros mayores retos, y cuesta hacerlo. Muchos de nosotros nunca aprendimos a amarnos cuando éramos niños. Nos suelen enseñar que amarnos a nosotros mismos es negativo, ya que el amor a sí mismo se confunde con el egocentrismo y el egoísmo. Así que acabamos pensando que el amor consiste en conocer a Don Maravilloso o Doña Maravillosa, o a alguien que nos trate «como es debido». Eso no tiene nada que ver con el amor.

Casi ninguno de nosotros ha tenido la experiencia del amor. Hemos experimentado las recompensas. De niños aprendimos que los demás «nos amarían» si éramos educados, si obteníamos buenas calificaciones, si sonreíamos a la abuela, o si nos lavábamos las manos con frecuencia. Poníamos nuestro máximo empeño en conseguir que nos amaran, sin darnos cuenta de que éste era un amor condicionado y, por lo tanto, falso. ¿Cómo podemos amar si hace falta tanta aprobación de los demás? Podemos empezar por nutrir nuestra alma, y sentir compasión por nosotros mismos.

¿Nutres tu alma, la alimentas? ¿Qué actividades realizas que te hagan sentir mejor respecto a ti mismo, de cuya realización te sientas satisfecho? Cuando nos amamos a nosotros mismos, llenamos nuestra vida de actividades que nos ponen sonrisas en el rostro. Estas son las cosas que hacen que nuestra alma y nuestro corazón canten. No siempre son las «cosas buenas» que nos enseñaron que debíamos hacer: son cosas que hacemos simplemente para nosotros mismos. Nutrirnos puede ser dormir hasta tarde un sábado, en vez de levantarnos y ser «productivos». Y nutrirnos es dejar que nos penetre todo el amor que nos rodea.

Mientras te nutres, ten un poco de compasión por ti mismo, no te exijas tanto. Hay muchas personas que se tildan de estúpidas, o afirman que no pueden creer que hayan hecho determinada cosa. Si algún otro cometiera un error, diríamos: «No te preocupes, le ocurre a todo el mundo, no pasa nada». Pero si somos nosotros los que cometemos ese mismo error, significa que somos un total fracaso. Somos mucho más indulgentes respecto a los demás que con nosotros mismos. Pongamos en práctica ser tan bondadosos e indulgentes con nosotros mismos como lo somos con los demás.

DK: Caroline es una mujer alta y atractiva, de cuarenta y tantos años, que aprendió a nutrir su alma. Posee un hermoso pelo negro y la sonrisa más genuina que yo haya visto jamás. Nos conocimos mientras trabajábamos juntos en un proyecto, y me impresionó porque era una de las personas más felices que jamás había conocido. Desde hacía casi dos años mantenía una maravillosa relación con un inteligente, bondadoso y simpático dentista. Mientras ultimaban los detalles de su boda, que sería en unos pocos meses, estaban estudiando la posibilidad de adoptar a un niño.

Era una experiencia extraordinaria estar cerca de Caroline. Para ella no hay extraños; es cordial y entrañable con todo el mundo: la recepcionista, el camarero, la persona de atrás en la cola para entrar en el cine... Una noche, durante la cena, le dije que tenía suerte en el amor. Entre risas dijo que no era suerte, y me relató su historia.

Seis años antes, se había descubierto un bulto en el pecho. Cuando se lo extirparon, el médico dijo que tenía un aspecto extraño. Pero hasta tres días más tarde no se sabría si era canceroso y si se había extendido.

«Creí que era el fin -me contó-. Toda mi infelicidad salió a la superficie. Aquellos tres días fueron los más largos de toda mi vida. Sentí como una auténtica bendición cuando me comunicaron que no era cáncer. Aunque la noticia era maravillosa, decidí no echar por la

borda lo que aquellos tres días habían significado: no seguiría viviendo la vida como la había vivido hasta entonces.

»Se acercaban las vacaciones, y yo seguía recibiendo las habituales invitaciones a fiestas. La Navidad anterior había estado desesperadamente sola y soltera. Acudía a todas las fiestas posibles, buscando el amor. Quería que alguien me amara, me diera todo el amor que yo no me estaba dando a mí misma. Solía aparecer en una fiesta, hacía una rápida exploración buscando a Don Perfecto, y, si no estaba ahí, corría precipitadamente a otra fiesta. Después de ir corriendo de fiesta en fiesta, volvía a casa más desesperada, más sola que al principio de la noche.

»Decidí que ese año no quería volver a hacer lo mismo. Tenía que haber otra manera. Decidí proporcionarme la experiencia de amar y ser amada. Así que tomé la decisión de dejar de buscar. Acudiría a fiestas, y, si Don Perfecto no estaba ahí, habría otras personas. Gente maravillosa con quien podía charlar. Sólo con eso lo pasaría bien. Estaría abierta a apreciarlas o a amarlas por lo que eran, sin importar nada más.

»Sé que estás pensando que el fin de esta historia es que aquel año conocí a Don Perfecto. No fue así. Pero al final de la noche no me sentía sola ni desesperada, porque había hablado de verdad con la gente. Todas las sonrisas que ofrecía y todas las veces que me reía eran reales. Todo el amor que sentía era auténtico. Lo pasaba maravillosamente bien. Sentía más el amor de los demás y, para mi sorpresa, me gustaba muchísimo más a mí misma.

»Seguí haciendo esto durante toda la temporada, no sólo en las fiestas sino en el trabajo, en la tienda, en todas las situaciones posibles. Cuanto más amor daba, más amor sentía. Cuanto más amor sentía, más fácil resultaba amarme a mí misma. Me acerqué mucho más que nunca a mis amigos, conocí a gente nueva maravillosa. Me convertí en una persona más feliz, alguien a quien sería grato conocer. Ya no era esa persona desesperada y siempre buscando. Experimentaba amor cada día.»

Amarnos a nosotros mismos es recibir el amor que siempre está a nuestro alrededor. Amarnos a nosotros mismos es eliminar todas las barreras. Es difícil ver las barreras que levantamos en torno a nosotros, pero están ahí, e interfieren en todas nuestras relaciones.

Cuando nos encontremos ante Dios, nos preguntará: «¿Diste y recibiste amor, a ti mismo y a los demás?». Podemos aprender a amarnos a nosotros mismos dejando que los demás nos amen, y amándolos. Dios nos ha proporcionado oportunidades ilimitadas para amar y ser amados. Están a nuestro alrededor, son nuestras: sólo tenemos que tomarlas.

EKR: A un hombre de treinta y ocho años le diagnosticaron cáncer de próstata. Me dijo que había empezado a revisar su vida durante sus tratamientos, y que estaba pasando solo por todo esto. Al hablar, su rostro se llenaba de tristeza sobre su solitaria realidad. Le pregunté lo obvio:

-Tienes un aspecto brillante, atractivo y agradable, y al parecer quieres que alguien esté contigo. ¿Cómo es que no hay una esposa o una novia?

-No tengo suerte en el amor -repuso-. Intenté amarlas, hacerlas felices. En mis relaciones, yo ponía toda mi energía para hacerlas felices. Pero al final las desilusionaba. Cuando empezaba a notar que no podía hacerlas felices, dejaba la relación. Esto carecía de importancia, porque podía empezar de nuevo y siempre había alguien más. Ahora se me ha ido la mitad de mi vida, y ésta podría terminar mucho más pronto de lo que esperaba. Estoy empezando a darme cuenta de que tal vez no he amado en absoluto. Sin embargo, sé que, si no soy capaz de hacer feliz a una mujer, no le estoy dando lo que ella quiere. Lo mejor es marcharse sin más.

Le hice una pregunta en la que aparentemente nunca había pensado:

-¿Y si el amor no fuese hacer-feliz a una mujer? ¿Y si, en vez de ello, definiéramos el amor como estar juntos? Sabemos que realmente no podemos hacer feliz a alguien todo el tiempo. ¿Y si

dejaras de preguntarte si la haces feliz, si a la larga el simple hecho de estar juntos os hiciese felices?

La vida tiene sus altibajos. No podemos resolver todos los problemas de los seres que amamos, pero sí que podemos estar cerca cuando alguien nos necesita. ¿No es eso, en el transcurso de los años, una inequívoca muestra de amor?

-Mientras estás en el hospital y te están tratando el cáncer de próstata -continué-, no es probable que una mujer, u otra persona, pueda hacerte feliz. Pero tener cerca a alguien especial que te ayude a pasar por todo esto ¿no significaría mucho para ti?

DK: Suelo terminar mis conferencias con la historia de una joven madre y su hija, Bonnie, que vivían a las afueras de Seattle. Demuestra que incluso un extraño tiene el poder de consolar. Un día, la madre dejó a la pequeña Bonnie de seis años con su vecina de al lado mientras iba a trabajar. Horas después, mientras Bonnie jugaba en el césped frente a la casa de la vecina, un coche apareció zigzagueando por la esquina, descontrolado. Se precipitó en el jardín y arrolló a la pequeña, arrastrándola a la calle.

Alguien se comunicó con la policía y aparecieron casi instantáneamente. Cuando el primer policía corrió junto a la pequeña, se dio cuenta de que estaba gravemente herida. Incapaz de hacer nada para salvarla, simplemente levantó a la pequeña. Lo único que hizo fue sostenerla en sus brazos.

Cuando llegó la ambulancia, había dejado de respirar. Iniciaron de inmediato la reanimación y fue llevada a toda prisa al hospital. Allí, el equipo de urgencias luchó durante una hora para salvarla, sin conseguirlo.

Una de las enfermeras, que había estado intentando desesperadamente localizar a la madre de Bonnie en su trabajo, tuvo que comunicarle a la desventurada mujer que la pequeña de la que se había despedido con un cariñoso beso aquella mañana se había ido. La enfermera transmitió esta terrible noticia con toda la delicadeza posible. Aunque el hospital se ofreció a enviar a alguien

para conducir a la madre al hospital, ella insistió en hacer sola el largo recorrido.

Llena de entereza, la madre entró en el hospital, pero entonces vio a su pequeña, que yacía sin vida en la mesa, y se derrumbó.

Los médicos conversaron con ella y le explicaron la gravedad de las lesiones de su hija y lo que habían intentado hacer para salvarle la vida. Esto no consoló a la madre. Las enfermeras estuvieron con ella y le dijeron que habían hecho todo lo posible para salvar a la pequeña. La madre seguía inconsolable, tan afectada por el dolor que el personal pensó que tal vez tendrían que ingresarla. Entonces, la afligida mujer dejó la sala de urgencias y se dirigió a la cabina de teléfono para llamar a sus familiares. El policía, que había estado sentado ahí durante casi cuatro horas, se levantó al verla. Había sido el primero en llegar a la escena, el que había sostenido en sus brazos a la pequeña Bonnie. Se acercó a esta madre y le contó lo ocurrido, para luego añadir: «Sólo quería que supiera que su hija no estuvo sola».

La madre agradeció profundamente saber que, en los últimos momentos de su hija en esta tierra, alguien la había estrechado con amor. Finalmente se sintió reconfortada, sabiendo que su hija había recibido amor al final de su vida, aunque hubiese sido de un extraño.

EKR: Permanecer al lado del otro lo es todo en el amor, en la vida y en la muerte. Hace muchos años, observé un interesante fenómeno en un hospital. Muchos de los pacientes moribundos empezaron a sentirse de maravilla; no tanto en lo físico, sino en su ánimo. Esto no era por mí, sino por la mujer de la limpieza. Cada vez que ella entraba en la habitación de uno de mis pacientes, algo ocurría. Habría dado una fortuna por saber el secreto de aquella mujer.

Un día la vi en el vestíbulo y le pregunté con cierta brusquedad:

-¿Qué les hace usted a mis pacientes moribundos?

-Sólo limpio las habitaciones -contestó a la defensiva.

Decidida a descubrir lo que la mujer hacía para que la gente se sintiera bien, la seguí. Pero no podía entender qué había de especial en lo que hacía. Después de unas semanas husmeando tras ella, un día me sujetó y me llevó a una habitación detrás del puesto de enfermeras. Me dijo que, tiempo atrás, uno de sus seis hijos había enfermado gravemente un invierno. En medio de la noche tuvo que llevar al pequeño de tres años a urgencias, donde se sentó con él en su regazo y esperó angustiada durante horas la llegada del médico. Pero éste no apareció, y su pequeño se murió de neumonía en sus brazos. Hablaba de todo este dolor y agonía sin odio, sin resentimiento, sin ira, sin negatividad.

-¿Por qué me cuenta esto? -le pregunté-. ¿Qué tiene esto que ver con mis pacientes moribundos?

-La muerte ya no me es ajena -repuso- Es como una vieja conocida. A veces, cuando entro en las habitaciones de sus pacientes moribundos, los veo muy asustados. No puedo evitar acercarme a ellos y tocarlos. Les digo que yo he visto a la muerte y que, cuando llegue, ellos estarán bien. Y sólo me quedo a su lado. Aunque pueda sentir el impulso de echar a correr, no lo hago. Intento estar ahí para la otra persona. Eso es amor.

Aun careciendo de una educación en psicología o medicina, esta mujer sabía uno de los mayores secretos de la vida: amar es permanecer al lado del otro, y preocuparse.

A veces, por circunstancias que escapan a nuestro control, no podemos estar al lado físicamente. Pero eso no significa que no estemos conectados por el amor.

DK: El año pasado me invitaron a participar en una conferencia para médicos y enfermeras en Nueva Orleans, a lo que seguiría una clase a los asistentes sociales de la Universidad de Tulane. Representaba una experiencia gratificante desde el punto de vista profesional, pero ciertamente no sería un viaje de placer. Cuando el avión aterrizaba, me invadieron muchas emociones: éste siempre sería para mí el último lugar en el que vi a mi madre viva. Una vez

terminado mi trabajo, decidí volver al hospital donde había muerto mi madre.

Nuestro hospital local no podía hacerse cargo de mi madre, así que fue trasladada a este hospital más grande, a dos horas de nuestra casa. Yo sólo tenía trece años. Las normas hospitalarias indicaban que los visitantes tenían que tener al menos catorce años. De modo que me senté fuera de la unidad de cuidados intensivos durante muchas horas, esperando la menor oportunidad de escurrirme y hablar con ella, tocarla, estar a su lado sin más.

Por si esto fuera poco, el hotel Howard Johnson, donde mi padre y yo nos alojábamos, justo al lado del hospital, fue evacuado repentinamente. Mi padre y yo nos hallábamos en el vestíbulo, a punto de ir a ver a mi madre, cuando de pronto llegaron varias patrullas y frenaron ruidosamente frente al hotel. Oficiales de policía entraron a toda prisa dando voces para que evacuáramos el edificio, empujándonos al exterior. Cuando corríamos para salir del edificio, oímos algunos disparos. En el tejado del hotel se hallaba un francotirador que disparaba a los transeúntes. Mi padre y yo queríamos ir al hospital para estar con mi madre, pero las autoridades no nos lo permitían, instándonos a que entráramos en el edificio contiguo al hospital. Finalmente la policía logró controlar la situación, y pudimos entrar en el hospital. El francotirador acabó muriendo a manos de la policía.

A los trece años, cuando necesitaba imperiosamente ver a mi madre, tuve que salir corriendo de un hotel por culpa de un francotirador que disparaba a la gente, y me evacuaron de un edificio a otro. En medio de todo esto, quería desesperadamente poder pasar unos breves e inestimables momentos con ella, para despedirme.

Ahora, veintiséis años después, paseaba por la pequeña zona ajardinada frente al hotel, contemplando el hospital. Recordé todo el alboroto y confusión de aquel día. Me quedé junto a la puerta de la unidad de cuidados intensivos donde mi madre había pasado las últimas dos semanas de su vida, y miré a través del mismo cristal

por el que un muchacho de trece años, que ansiaba poder estar junto a su madre, la había visto veintiséis años antes.

Una enfermera se acercó y me preguntó si quería visitar a alguien. Al decirle «No, gracias», no pude evitar pensar en la ironía de las enfermeras que no me lo habían permitido años atrás.

-¿Está usted seguro? - insistió-. Puede hacerlo, si lo desea.

-No -respondí-. La persona que quiero ver ya no está aquí, pero gracias.

Ahora, después de muchos años y muchas lecciones, sé que mi madre continúa viviendo en mi corazón y en mi espíritu, y en las palabras de esta página. También sé que vive en alguna parte, de otrá forma diferente. No puedo verla ni tocarla, pero puedo sentirla. Pese a la pérdida y la separación, tengo la certeza de que estuve con mi madre en sus últimos días, aunque no pudiera estar físicamente a su lado.

Hay momentos en que alguien más puede estar junto a nuestros seres queridos. Para estos profesionales de la salud -o, sencillamente, extraños amables- el solo hecho de estar a su lado, aun sin saber el nombre de la persona a quien acompañan, es un poderoso acto de amor.

Una señora de la limpieza, una madre, un amigo, un policía que sostuvo en sus brazos a una niña pequeña que nunca antes había visto: nuestras lecciones en el amor vienen de muchas formas, de todo tipo de personas y situaciones. No importa quiénes somos, ni qué hacemos, cuánto dinero ganamos, a quién conocemos: todos podemos amar y ser amados. Podemos estar junto a otro, podemos abrir nuestro corazón al amor que nos rodea y devolver amor, decididos a no perdernos ese gran regalo.

El amor está siempre presente en la vida, en la totalidad de nuestras maravillosas experiencias, e incluso en nuestras tragedias. El amor es lo que da a nuestros días su profundo significado, es aquello de lo que realmente estamos hechos. Sea cual sea la forma en que lo llamemos -amor, Dios, alma-, el amor está vivo y es tangible, vive en el interior de todos nosotros. El amor es nuestra

experiencia de lo divino, de la santidad sagrada. El amor es la riqueza que nos rodea. Es nuestra para que la gocemos.

3. La lección de las relaciones

UNA mujer de cuarenta y un años recordaba una plácida noche de varios meses atrás. Ella y su marido habían cenado algo sencillo que ella había preparado, y estuvieron viendo televisión hasta las 9 de la noche, cuando él comentó que tenía molestias de estómago y se tomó un antiácido. Poco después dijo que se iría temprano a la cama. Ella le dio un beso de buenas noches, diciendo que no tardaría mucho en irse también a dormir, y que esperaba que se sintiera mejor por la mañana. Hora y media más tarde, cuando ella se fue a la cama, su marido dormía profundamente.

En cuanto se despertó a la mañana siguiente, supo que algo no iba bien. «Podía sentirlo -dijo-. Eché un vistazo y me di cuenta de que Kevin se había ido. Había muerto de un ataque al corazón mientras dormía, a los cuarenta y cuatro años.»

Esta triste experiencia le enseñó que las relaciones, la gente y el tiempo eran algo que no debía dar por sentado. «Después de la muerte de Kevin, contemplé en retrospectiva nuestras vidas y lo vi todo de diferente manera. Aquél había sido nuestro último beso, nuestra última comida, nuestras últimas vacaciones, nuestro último abrazo, nuestras últimas risas juntos. Comprendí que nunca sabemos, hasta después de ocurrido, cuál será la última noche, la última celebración familiar. Y en todas las relaciones habrá “últimas veces”. Quiero recordar todos aquellos acontecimientos y saber que hice todo lo posible por estar plenamente presente, no sólo a

medias. Entiendo que Kevin fue un regalo que yo sólo podía conservar durante un tiempo, no para siempre. Lo mismo ocurre con todas las personas que conozco. Saberlo me hace más consciente de cada momento y de cada relación.»

Tendremos muchas relaciones en nuestras vidas. Algunas -la pareja, personas significativas, amistades- las elegimos nosotros, mientras que otras, como los padres y hermanos, nos vienen dadas.

Las relaciones nos ofrecen las mayores oportunidades para aprender lecciones en la vida, para descubrir quiénes somos, lo que tememos, de dónde proviene nuestra fuerza y el significado del verdadero amor. La idea de que las relaciones son grandes oportunidades de aprendizaje puede parecer extraña al principio, porque sabemos que pueden ser experiencias frustrantes, difíciles e incluso desgarradoras. Pero también pueden ser -y lo son a menudo- nuestras mayores oportunidades para aprender, crecer, amar y ser amados.

Tendemos a creer que nos relacionamos con un grupo relativamente reducido, principalmente nuestro cónyuge o personas significativas. La verdad es que nos relacionamos con todos aquellos que conocemos, sean amigos, parientes, compañeros de trabajo, maestros o empleados. Nos relacionamos con los médicos que sólo vemos una vez al año y con los molestos vecinos a quienes hacemos todo lo posible por evitar. Todas éstas son relaciones y, aunque cada una es particular, comparten muchas características porque surgen de nosotros. Tú eres el denominador común en cada una de tus relaciones, desde la más íntima y más intensa hasta la más distante. La actitud que manifiestas en una relación -positiva o negativa, optimista o detestable- la manifiestas en todas las demás. Tú decides si aportas poco o mucho amor a cada una de tus relaciones.

EKR: Hillary, que ahora ingresaba por cuarta vez en el hospital, había pasado los últimos años luchando con un cáncer, sus tratamientos y sus recaídas. Su mejor amiga, Vanessa, y Jack, el

marido de Vanessa, me dijeron que podían aceptar el hecho de que Hillary se moría. Pero Jack comentaba que era triste que no hubiese encontrado a ese alguien especial para que no muriera sola.

Yo repliqué:

-No morirá sola. Vosotros estaréis ahí.

En mi siguiente visita a Hillary, Vanessa y yo salimos al vestíbulo para hablar, en vista de la cantidad de visitas que había en la habitación.

-Jack creía que era muy triste que Hillary no hubiese encontrado el amor en su vida -comentó Vanessa-, pero envidio todo ese amor que hay en la habitación. No tenía ni idea de que la amara tanta gente. No creo haber visto nunca tanto amor puro por una persona. Creo que también a Hillary la sorprende.

Más tarde por la noche, Hillary miró a su alrededor, a todos aquellos rostros, y dijo:

-Es increíble que estéis todos aquí para verme. Nunca creí que me amarais tanto.

Aquéllas fueron sus últimas palabras.

Tal vez algunos de nosotros no encontremos nunca a ese alguien especial, pero eso no significa que no encontraremos amor especial en la vida. La lección es que no siempre reconocemos el amor porque lo encasillamos en categorías, y creemos que el amor romántico es la única clase de amor «verdadero». Tantas relaciones, tanto amor a nuestro alrededor... Deberíamos sentirnos afortunados de vivir y morir con la clase de amor que rodeaba a Hillary.

Ninguna relación es insignificante o accidental. Todo encuentro, reunión o intercambio con alguien, desde la pareja a una anónima operadora telefónica, ya sea breve o profunda, positiva, neutral o dolorosa, es significativa. Y, en el gran esquema de las cosas, cada relación es potencialmente importante, ya que incluso el encuentro más trivial con un extraño que pasa a nuestro lado puede enseñarnos mucho sobre nosotros mismos. Cada persona que conocemos tiene la posibilidad de impulsarnos a la felicidad, a un cálido lugar de la mente, o a un lugar de lucha e infelicidad. Todas

ellas tienen la posibilidad de proporcionarnos un gran amor y grandes relaciones donde menos esperamos encontrarlas.

Exigimos mucho de nuestras relaciones románticas: sanación, felicidad, amor, seguridad, amistad, gratificación y compañía. También queremos que nos «estabilicen» la vida, que nos saquen de la depresión o nos aporten una increíble alegría. Somos especialmente exigentes en estas relaciones, pues esperamos que nos hagan felices de todas las formas posibles. Muchos de nosotros creemos incluso que encontrar a ese alguien especial mejorará todos los aspectos de nuestra vida. Habitualmente no lo pensamos abierta o conscientemente; pero, cuando analizamos nuestros sistemas de creencias, descubrimos que el pensamiento está ahí. ¿No has pensado alguna vez algo como «si estuviera casada, todo sería maravilloso»?

Una cosa es considerar las relaciones románticas como algo maravilloso, a veces como experiencias difíciles y no obstante deseables. Nos recuerdan nuestra perfección única en el mundo, nuestro enorme valor. Los problemas surgen cuando erróneamente creemos que nos «estabilizarán». Las relaciones no pueden darnos estabilidad ni lo harán; pensarlo es creer en cuentos de hadas. Sin embargo, no es extraño que muchos nos dejemos llevar por la corriente de los cuentos de hadas. Al fin y al cabo nos han educado con cuentos de hadas, y muchas veces nos han incitado a creer que encontrar al Príncipe Azul o a la chica cuyo pie encaja perfectamente en el zapatito de cristal nos hará felices y completos. Nos hemos quedado con la impresión de que todas las ranas son forzosamente príncipes encantados. De manera sutil nos han enseñado que, hasta que encontremos a alguien especial, sólo somos la mitad de una naranja, parte de un rompecabezas que necesita la pieza clave.

El pensamiento fantástico es mágico, divertido, y cumple su función. Pero, en exceso, nos aparta seriamente de la realidad pues renunciamos a la responsabilidad de hacernos mejores y más felices por nosotros mismos, de solucionar los problemas en nuestra

profesión o familia, de hacer frente a todos los demás problemas de la vida. En lugar de ello, nos induce a creer que, con la aparición de alguien especial, estaremos completos y realizados, y que todas las cosas se nos solucionarán.

Un larguirucho obrero de la construcción llamado Jackson vivía lo mejor que podía después de que le diagnosticaron leucemia. Al poco tiempo de saber el diagnóstico, conoció a Anne y se enamoró de ella. Tras un breve tiempo de noviazgo se casaron, y ahora, dos años después, ella cuidaba de él en lo que se creía que iba a ser su último año.

Anne estaba muy orgullosa de sus dos años juntos. Decía: «Nunca pensé que sería capaz de amar a alguien tan profundamente. Tenía mucho miedo a comprometerme, pero ahora he podido realizar el compromiso definitivo. Mis relaciones nunca duraban más de un año hasta que conocí a Jackson. Debido a su enfermedad, he podido superar todas mis barreras. Al amar a Jackson finalmente me siento realizada».

Luego llegó lo mejor... o lo peor. Tras fracasar con otras muchas terapias, se consideró a Jackson candidato apto para un trasplante de médula. Funcionó. Jackson se libró de una muerte inminente y recuperó su salud de forma notable. Seis meses más tarde, nadie habría podido adivinar jamás que había padecido leucemia. Pero la relación se deterioró. Anne se sentía asfixiada y poseída; se quejaba de que ya no había pasión. Su experiencia no es infrecuente en relaciones que se forman cuando una de las partes está gravemente enferma y supuestamente cercana al final de la vida.

Al percibir este cambio en ella, Jackson decidió hablar con Anne. «Estabas dispuesta a amarme y respetarme, a ser mi esposa hasta que la muerte nos separara... pero aparentemente sólo si moría en seis meses. Pues bien, no he muerto, y ahora ésta es una relación verdadera, un matrimonio auténtico y para siempre. Ahora que ya no pende sobre mi cabeza la sentencia de muerte, nos queda el compromiso diario, los problemas habituales a los que todo el

mundo tiene que enfrentarse. Soy feliz y acepto el regalo de la vida. Tú actúas como si te hubieran condenado a muerte.

»E1 final del cuento de hadas se ha hecho realidad. Voy a vivir después de todo, pero no existen soluciones mágicas para el matrimonio. Tenemos que ver realmente cuáles son nuestros problemas y nuestro matrimonio. Es mucho más difícil emprender el trabajo cotidiano cuando el "hasta que la muerte nos separe" puede ser dentro de cincuenta años.»

Después de una tormentosa lucha con sus sentimientos, Anne acudió a terapia para tratar de aclarar las cosas. Allí aprendió que era más fácil comprometerse en la pérdida. «Jackson tenía razón - dijo-. Otra vez me había engañado a mí misma, comprometiéndome sólo a corto plazo. Vi que una cosa era ser la heroína, la mujer que aparece al final de la vida de Jackson, y otra muy distinta ser su esposa si él iba a vivir. Me di cuenta de que había intentado utilizar la relación para estabilizarme, para ayudarme a tener éxito en una relación. Gracias a la valentía de Jackson para ser él mismo y decirme la verdad, aprendí que la magia sólo está en la experiencia cotidiana que juntos tengamos en toda la trayectoria de nuestra vida. La enfermedad de Jackson me impulsó a comprometerme de un modo más profundo. Después de todo lo que habíamos pasado, comprendí que realmente lo amaba. Volví a descubrir la pasión, sin el drama de vida y muerte.»

Su relación con otra persona condujo a Anne a profundizar en su interior. Fue una lección increíble sobre las zonas de sí misma que necesitaba sanar, una tumultuosa ilustración de lo que es la vida real. Cambió sus fantasías, los cuentos de hadas y héroes, por la vida real y el verdadero amor.

La entereza y la integridad deben proceder de tu interior. Descubrir a ese alguien especial no solucionará problemas de intimidad o compromiso. No te hará más feliz en el trabajo, no hará que te den ese aumento, ni conseguirá que tus calificaciones suban instantáneamente, no hará más agradables a los vecinos ni a los miembros del ayuntamiento. Si has sido una persona soltera

desdichada, serás un cónyuge desdichado. Si has sido incapaz de terminar una carrera, encontrar a ese alguien especial te convertirá en una persona sin carrera con pareja. Si has sido un mal padre, serás un mal padre en una relación. Y si creías no ser nada sin Don Perfecto o Doña Perfecta, con el tiempo esos sentimientos de insignificancia saldrán a la superficie en la relación. La entereza y la integridad que buscas están en ti, esperando a ser descubiertas.

La búsqueda de alguien a quien amar para sentirse completo se basa en el concepto de que no somos suficientes sino seres incompletos incapaces de generar nuestro propio amor, de crear nuestra propia felicidad en nuestra vida personal, social y laboral. La verdadera respuesta radica en poner fin a la búsqueda y completarnos a nosotros mismos. En vez de intentar encontrar a alguien a quien amar, hagámonos más dignos de ser amados. En vez de intentar lograr que nuestra pareja nos ame más, volvámonos más dignos de ser amados. Y preguntémonos si estamos dando tanto amor como deseamos obtener, o si esperamos que los demás nos amen entrañablemente aunque no seamos muy adorables ni generosos. Como dicen algunos, si tu propio bote no flota, nadie querrá hacerse a la mar contigo.

Si buscas amor, recuerda que un maestro aparece cuando estás preparado para la lección. Cuando te llegue el momento de estar en una relación, aparecerá ese «alguien especial». No hay nada malo en querer un compañero en la vida, pero hay una diferencia entre desear una relación amorosa y plena de dicha y necesitar que alguien te complete. Estás destinado a encontrar inmensa dicha y felicidad con los demás. También estás destinado a encontrar un sentido de suficiencia y perfección en ti mismo. Probablemente algún día encontrarás a ese alguien especial. Mientras tanto, eres digno y agradable tal como eres, por ti mismo. Mereces ya ser feliz, ser un gran amigo, obtener ese estupendo empleo y todas las demás cosas maravillosas que la vida te ofrece.

Recuerda siempre que eres alguien especial, tan sólo por ser. Eres un don precioso y único para el mundo, ya sea con éxito en

una profesión o no, estés casado con la pareja perfecta o estés solo. No tienes por qué esperar hasta que algo externo llegue u ocurra; ya eres un ser completo. La solución no radica en el romance. Tanto si estás casado como si no, si quieres más romance en tu vida, enamórate de la vida que tienes.

Las personas que comparten una relación íntima suelen tener los mismos problemas, pero a la inversa. Si luchas con el amor, atraerás a alguien que tenga problemas semejantes con el amor. Si uno en una pareja trata de dominar, la otra parte puede ser pasiva. Si uno es un adicto, la otra puede ser el salvador. Si el problema compartido es el miedo, uno lo enfrenta lanzándose al aire o escalando montañas mientras que el otro prefiere mantener los pies bien plantados en el suelo y alejarse de los ascensores. Lo semejante atrae lo semejante, en un modo «opuesto».

Alguien explicó una vez el fenómeno de la siguiente manera: «En cualquier relación, una persona hace tortitas y la otra se las come». Por lo general, cuando surge un problema, uno de los dos en la pareja tiende a ser más activo, a expresarlo, a meterse de cabeza en él para solucionarlo. Pero la otra parte prefiere planteárselo de forma diferente: pone cierta distancia, piensa, reflexiona en ello. Cada uno cree que el otro se equivoca, a ninguno de los dos le gusta la forma en que el otro lo lleva. Pero la verdad es que son perfectos el uno para el otro: la manera directa de uno de afrontar el problema activa en el otro todos sus recursos, y la «negativa» de éste a enfrentarse directamente al problema impulsa al otro a hacer uso de todas sus potencialidades.

Siempre buscamos sanar todos esos puntos nuestros que están heridos. Pero el avance no siempre es evidente o fácil. El amor llevará hasta tu puerta todo lo que no es propio de él, para que lo sanes. Si pedimos al universo que nos haga más afables, tal vez ese día no nos envíe a personas afables. Por el contrario, puede poner en nuestra vida a personas difíciles de amar. En la forma de abordar el difícil trato con estas personas tenemos la oportunidad de volvernos más afables. Suele ocurrir a menudo que precisamente

las personas con las que tenemos relación son las que mejor que nadie pueden incitarnos a poner en juego todos nuestros recursos. Por frustrantes que sean, tal vez sean justamente las que necesitamos: la persona «menos adecuada» suele ser nuestro mejor maestro.

Jane, una mujer sin pelos en la lengua que se hallaba en la fase final de su vida, nos relató que había sido víctima de un padre alcohólico que la maltrataba. «Y, para colmo, elegí a un marido que resultó ser bebedor y me maltrataba. Terminé por abandonar el matrimonio. Al volver la vista atrás veo que, por doloroso que fuera, casarme con él fue lo mejor para mí. Tenía que volver y revisar todos aquellos sentimientos de víctima de mi infancia. Tenía que sanar muchas cosas, y ese matrimonio sacó todos aquellos problemas a la superficie. Ahora me siento profundamente agradecida por ello.»

Esto es verdad también respecto a aquellas personas de nuestra vida que no elegimos, a menudo nuestra familia. Nuestros padres, hermanos e hijos, sobre todo los adolescentes, pueden llegar a enfadarnos como nadie más puede hacerlo.

Siendo a veces tan difíciles, estas relaciones son grandes fuentes de lecciones, porque no podemos distanciarnos tan fácilmente como lo hacemos con los amigos u otros que hemos elegido. Con frecuencia no nos queda otra alternativa que encontrar la manera de solucionarlo. Tal vez descubramos que la solución es simplemente amarlos, tal como son.

Las situaciones que se presentan en las relaciones nos ofrecerán todas las lecciones que necesitamos aprender. Al igual que los diamantes en un tambor, unos a otros nos pulimos las aristas en las relaciones.

A veces nos decimos que seremos felices cuando cambien determinadas cosas en nuestra relación. Lo deseamos porque queremos que la relación nos haga felices. Creemos que, cuando cambiemos a la otra persona o la relación, tendremos la pareja perfecta y seremos felices. Eso es mentira.

Nuestra felicidad no depende de que las relaciones cambien a «mejor». La verdad es que no podemos cambiar a los demás, ni debemos. ¿Y si nunca cambian? ¿Y si no tienen por qué cambiar? Y si queremos ser lo que realmente somos, ¿no deberíamos dejar que ellos sean quienes realmente son?

Nuestras relaciones no son «imperfectas». Y el hecho de que los demás no sean como nosotros queremos que sean, no significa que sean «imperfectos». Todas las relaciones son recíprocas, es decir, somos el espejo de nuestra pareja en la relación. Como lo semejante atrae a lo semejante, atraemos lo que está en nuestro interior.

Charles y Kathy han estado casados durante cinco años. Charles entendió qué había de malo en el concepto del espejo. «Si siento que estoy en una relación aburrida, tal vez sea porque estoy aburrido. O, lo que es peor, porque yo soy aburrido.»

Sí, Charles tiene razón. Pero lo bueno de ese concepto es que el problema resulta más tangible. Decir que la relación es aburrida no es algo muy tangible y transfiere el problema a la relación.

Lo bueno del asunto es que el problema reside en tu interior, de modo que está a tu alcance y puedes trabajar en él. Recuerda que de lo que se trata no es de decir al otro que está en un error y tiene que cambiar. Tampoco se trata de hacer mejor a la otra persona: siempre se trata de uno mismo. Cada uno crea su propio destino. Cada uno debe ver qué lecciones hay en los problemas que le surgen. Con demasiada frecuencia preferimos deshacernos de nuestras parejas, en vez de deshacernos de los problemas. Estas parejas nos ofrecen una oportunidad única para ver nuestros problemas y a nosotros mismos. Eso no significa que haya que soportar una relación violenta. Pero, antes de abandonar a tu pareja, pregúntate si el problema está en ella, en la relación, o en ti.

Al concentrarnos en el otro nos olvidamos del verdadero trabajo que nos corresponde en la relación: nosotros mismos. No debemos vaciarnos de nosotros mismos por llenarnos del otro. La única

persona que controlamos es la nuestra. Si trabajamos en nosotros, las circunstancias que vemos cambiarán por sí solas. Eso tal vez signifique que la relación funciona, o bien que, por primera vez, vemos que la relación no funciona y que es hora de que avancemos. Siempre es un trabajo en el «interior».

Cuando preguntamos a la gente si quieren estar enamorados, nos suelen sorprender las respuestas enfáticas, instantáneas: «¡Sí, para siempre!» o «¡No, jamás! El amor significa renunciar; a mi carrera, sacrificarme y complacer siempre a otra persona».

La primera respuesta es tierna aunque quizá fuera de la realidad, pero la segunda es igualmente inquietante. ¿El amor es realmente «un tremendo sacrificio»? ¿O esto es sólo lo que dichas personas aprendieron sobre el amor cuando eran jóvenes?

Seguimos modelos de relaciones que hemos visto y estudiado siendo niños. Si en la infancia estamos rodeados de relaciones desdichadas, ello puede determinar nuestra actitud hacia el amor y las relaciones para el resto de nuestra vida.

Tenemos que contemplar nuestras relaciones y preguntarnos: «El amor que doy y que recibo ¿se basa en la idea que me hice del amor cuando era niño? ¿Es ésta la clase de amor que deseo dar y recibir? ¿Es éste el tipo de relación que quiero realmente?». Si creemos que el amor es dolorosamente complicado, debemos analizar por qué.

Si creemos que el amor significa sentirse atrapado, probablemente en nuestra infancia vimos relaciones asfixiantes.

Si creemos que el amor significa maltrato, probablemente vimos relaciones violentas.

Si creemos que el amor significa compartir dichosamente, probablemente vimos relaciones dichosas y sinceras.

Si creemos que el amor significa cuidar amorosamente de alguien, probablemente vimos relaciones tiernas y entrañables.

Por desgracia, son muchos -tal vez demasiados- los que llaman amor a lo que suele ser control o manipulación, y a veces hasta odio. Pero no tenemos por qué quedar atascados eternamente en la

locura creada por definiciones desafortunadas. Podemos definir de nuevo el amor para nosotros mismos, podemos crear las relaciones que deseamos tener. Lamentablemente no solemos hacerlo. Por el contrario, permanecemos en relaciones desdichadas deseando que algo ocurra como por arte de magia. Mientras que algunos abandonan a la pareja en vez de deshacerse del problema, otros se quedan en el problema.

Permanecemos en relaciones que no funcionan por dos razones. Primera, porque esperamos que cambien, y, segunda, porque nos enseñaron que todas las relaciones deberían salir bien. ¿Quién no ha visto una y otra vez a gente que vuelve a antiguas relaciones que no funcionaron? ¿Quién no sabe de mujeres que vuelven con hombres que les han dicho que jamás se comprometerían? Si lo que se busca es un compromiso, ¿por qué volver a la persona que es incapaz de comprometerse? ¿Por qué volver para sacar agua de un pozo seco?

Cuando la gente se siente frustrada en repetidas relaciones, es como si buscaran leche en una ferretería. Por muchas veces que recorran de extremo a extremo los mismos pasillos, no van a encontrar leche. Si quieres amor, ternura y afecto en tus relaciones, pero has elegido a una persona que claramente no te lo puede proporcionar, es hora de elegir a otra persona. No permitas que la gente sea negligente con tu amor, tu corazón y tu ternura. Y no dejes tampoco que las antiguas definiciones se impongan en tu vida presente. Puedes reescribir las reglas aprendiendo a respetarte a ti mismo y a los demás. Puedes encontrar para ti una nueva definición del amor, la que verdaderamente significa tratar a la otra persona como alguien valioso, digno de gran amor y cariño. Y puedes esperar ese mismo tratamiento para ti. Sea lo que sea, tienes el poder de definirlo para ti en esta vida.

Además de definir el amor, debemos aprender a amar sin espejismos. Si nuestras relaciones son puras, si permitimos que el universo actúe, y si aprendemos las lecciones a medida que aparecen, nuestras relaciones finalmente se basarán en el dar, en la

libre y fácil participación y sinceridad de ambas partes. Cuando dejamos de intentar cambiar al otro, podemos sentir el poder del amor, sin engaños. No hay que planear, pelear, manipular ni controlar. Ya no más «me temo que, sin mi control, él no lo hará» o «nunca será quien quiero que sea si yo no cambio las cosas». Debemos aprender a compartir nuestras verdades. No hay nada de malo en que encaremos a alguien en relación a algo que nos molesta. Pero hacerlo con una expectativa es un intento de manipulación. Debemos compartir, decir nuestra verdad, pero sin pensar sólo en obtener la reacción que queremos.

Mientras estemos apegados a nuestros planes y fantasías, no amamos realmente. Hemos de dejar que las personas sean como son. Si se van, tal vez es porque tenían que hacerlo.

Vivir cada día como si fuera el último de nuestra vida nos recuerda que tenemos «imágenes» de cómo debería ser la vida. ¿Cuántas veces alguien que es feliz en una relación termina discutiendo acerca de si la otra persona seguirá a su lado veinte años más tarde? Puede que sí, puede que no; no sabemos lo que nos depara el futuro.

No siempre es fácil ver a las personas en el presente, en vez de centrarnos en el pasado o el futuro. ¿Cuántas veces nos hemos aferrado al recuerdo de lo que alguien hizo hace mucho tiempo? ¿Cuántas veces hemos dejado que ese desdichado recuerdo influya en nuestra opinión sobre esa persona en el presente, a pesar de haberse ésta disculpado y cambiado? Tenemos nuestros planes, seguimos queriendo castigarla o hacer que contemple la vieja herida. Nos obstinamos en nuestros sentimientos, mientras acumulamos resentimientos y reunimos pruebas contra los que amamos. Si nos aferramos a las viejas heridas ya no tenemos la intención de amarlos. En vez de seguir apegados a esos desagradables sentimientos, debemos aprender a expresar nuestro dolor cuando algo nos lastima y a la persona que nos ha lastimado. Después podremos avanzar.

Cuando abandonamos las imágenes e ilusiones futuras de cómo deberían ser las cosas, así como nuestras estrategias y planes, el amor adquiere vida propia. Va a donde quiere ir, no a donde nosotros queremos dirigirlo. De todos modos, nunca conseguimos realmente dirigir el amor. Cuando nos entregamos, el amor puede conducirnos a muchos lugares maravillosos y entrañables que nunca hubiéramos imaginado.

No todas las relaciones tienen que durar toda la vida; algunas tienen que terminar. Otras durarán cincuenta años y otras, seis meses. Algunas relaciones sólo se terminan cuando muere una de las personas; otras se extinguen durante nuestra vida. La duración de una relación o la forma en que termina no es nunca errónea. Simplemente es parte de la vida. En última instancia, hemos de saber ver si una relación ha llegado o no a su fin, y, si ése es el caso, encontrar la mejor manera de terminarla.

Así como consideramos que la muerte es un fracaso, creemos que una relación que no dura ha fracasado. Del mismo modo que decimos que la única vida completa y lograda es la que duró noventa y cinco años, pensamos que las únicas relaciones perfectas y completas son las que duran para siempre. La realidad es que las relaciones son perfectas y nos sanan aunque sólo duren seis meses. Cumplen la función que debían. Cuando ya no son necesarias, se acaban porque su objetivo se ha cumplido.

Por desgracia no siempre sabemos que las relaciones se acaban una vez que han cumplido su objetivo. James, que esperaba ser capaz de conseguir que cada relación «funcionara», describía sus contradictorios sentimientos sobre una relación: «Mi amiga Beth y yo teníamos una relación. Hace dos años terminó. Nunca creí que nuestra pareja funcionaría, pero al acabar sentí que habíamos fracasado en la relación. Me sentía herido, enfadado y triste, al igual que ella. Hace un mes, a lo largo de cuatro días seguidos no hice más que cruzarme con gente que me decía: “Anoche vi a Beth”. Me encontré también con una compañera de ella, su mejor amiga. Mi mente me dijo de inmediato que esto significaba algo: tal vez debía

llamar a Beth, tal vez la relación no tenía que terminar. De modo que la llamé y fuimos a cenar. Durante la cena no mencionamos la posibilidad de volver a estar juntos. En vez de ello, hablamos de lo mucho que habíamos aprendido uno del otro, y que en nuestra siguiente relación seríamos mejores personas por la experiencia de haber estado juntos. Sorprendentemente, esa noche cambió mi modo de ver nuestra relación: ya no la consideré un fracaso, sino algo logrado y completo».

Hay gente que vuelve a aparecer en nuestra vida. Esto ocurre a veces porque no hemos puesto fin a las relaciones, porque aún hay que sanar algo. En otras ocasiones ocurre porque, si bien la relación ha terminado, en nuestra mente queda algo pendiente, inacabado, y tenemos que hacer un último trabajo. A veces éste sólo consiste en dejar de considerar la relación como incompleta o fracasada.

No hay errores en las relaciones; todo se desenvuelve como debe ser. Desde el primer encuentro con alguien hasta el último adiós, estamos en constante relación unos con otros. Gracias a estas relaciones aprendemos a conocer nuestra alma con toda su riqueza, y a procurarnos sanación. Cuando abandonamos nuestras ideas preconcebidas sobre las relaciones amorosas, dejamos de preguntarnos a quién amaremos y durante cuánto tiempo. Trascendemos estos límites para encontrar un amor que es mágico y creado por una fuerza superior a nosotros, sólo para nosotros.

4. La lección de la pérdida

EKR: UN EStudiante de psicología que estaba terminando su doctorado en filosofía se enfrentaba a la inminente pérdida de su abuelo, gravemente enfermo, cuya ayuda había influido mucho en su educación. Su dilema era si debía pedir un permiso en su último año de estudios para pasar más tiempo con su abuelo, o terminar éstos cuanto antes, cosa que ansiaba porque en ese último año de estudios estaba aprendiendo mucho sobre la vida.

-Lo que estoy aprendiendo ahora en la escuela -me explicó- me está ayudando realmente a crecer como persona.

Mi respuesta fue:

-Si realmente quieres crecer como persona y aprender, debes darte cuenta de que el universo te ha inscrito en el programa para graduados de la vida, llamado pérdida.

A la larga perdemos todo lo que poseemos, pero lo que importa en definitiva no se pierde nunca. Nuestras casas, coches, empleos y dinero, nuestra juventud e incluso nuestros seres queridos sólo los tenemos en préstamo. Como todo lo demás, no podemos conservar siempre a nuestros seres queridos. Pero la aceptación de esta verdad no tiene por qué entristecernos. Por el contrario, puede proporcionarnos la capacidad de valorar mejor la infinidad de experiencias y cosas maravillosas que tenemos durante el tiempo que permanecemos aquí.

En muchos aspectos, si la vida es una escuela, la pérdida es una parte importante del currículum. Cuando experimentamos una pérdida también experimentamos que los que amamos -y algunas veces incluso los extraños- cuidan de nosotros en tiempos de necesidad. La pérdida es un agujero en el corazón. Pero es un agujero que inspira amor y puede contener el amor de los demás.

Hacemos nuestra entrada en el mundo sufriendo la pérdida del vientre de nuestra madre, el mundo perfecto en el que fuimos creados. Nos vemos expulsados a un lugar donde no siempre nos alimentan cuando tenemos hambre, donde no sabemos si mamá volverá a acercarse a la cuna. Nos gusta que nos tomen en brazos, y de pronto nos ponen de nuevo en la cuna. Cuando crecemos, perdemos a nuestros amigos cuando ellos o nosotros nos mudamos, perdemos nuestros juguetes cuando se rompen o se extravían, y perdemos el campeonato de béisbol. Vivimos nuestros primeros amores, para después perderlos. Y la serie de pérdidas no ha hecho más que empezar. En los años que siguen perdemos a maestros, amigos y nuestros sueños de infancia.

Todas las cosas intangibles -como los sueños, la juventud y la independencia- finalmente declinan o se acaban. Todas nuestras pertenencias son sólo un préstamo. ¿Fueron alguna vez realmente nuestras? Nuestra realidad aquí no es permanente, ni tampoco lo que poseemos. Todo es temporal. Es imposible tratar de encontrar permanencia, y finalmente aprendemos que no es bueno intentar «conservarlo» todo. Y que tampoco lo es tratar de evitar la pérdida.

No nos gusta ver la vida de este modo. Nos gusta fingir que siempre conservaremos la vida y todo lo que ésta contiene. Y no queremos contemplar lo que percibimos como la suprema pérdida: la muerte. Es sorprendente ver los engaños que mantienen hasta el final muchos familiares de enfermos terminales. No quieren hablar de la pérdida que se avecina, y ciertamente no quieren mencionarlo a sus seres queridos moribundos. Tampoco el personal hospitalario quiere decir nada a sus pacientes. Es ingenuo por nuestra parte creer que estas personas que se acercan al final de su vida no son

conscientes de la situación. Y es estúpido creer que esto las ayuda. Más de un paciente enfermo terminal ha dicho gravemente a su familia: «No intentéis ocultarme que me estoy muriendo. ¿Por qué no podéis decirlo? ¿No os dais cuenta de que cada cosa viva me recuerda que me estoy muriendo?».

Los moribundos saben lo que están perdiendo y comprenden su valor. Son los vivos los que con frecuencia se engañan a sí mismos.

DK: Aprendí lo que es una pérdida cuando desperté en medio de la noche retorciéndome de dolor. Desde ese mismo instante supe que era grave: este dolor abdominal era mucho más que un dolor de estómago corriente. Consulté a mi médico, me prescribió un antiácido y sugirió que observáramos el problema. Tres días más tarde, un jueves, el dolor fue mucho peor, de modo que el médico decidió hacer una exploración más minuciosa. Me ingresó en el hospital ambulatorio para una serie de pruebas, entre ellas unos estudios gastrointestinales completos que le permitieran ver si había alguna anomalía en mi tracto gastrointestinal.

En la sala de recuperación, el médico explicó que había encontrado un tumor que obstruía parcialmente el intestino grueso.

-¿Tendré que operarme? -pregunté, alarmado.

-He tomado una muestra para hacer una biopsia -respondió- El lunes lo sabremos.

Aunque sabía que era igualmente probable que el tumor fuese benigno como maligno, mi mente y emociones se centraron en mi padre, que había muerto de cáncer de colon. Durante cuatro penosísimos días, mientras esperaba la llegada de los resultados de la prueba, lamenté la pérdida de la invulnerabilidad de mi juventud, de mi salud, incluso de mi vida. El tumor resultó ser benigno, pero los sentimientos de pérdida de aquellos días fueron muy reales.

Es habitual que en el transcurso de la vida combatamos la pérdida y le opongamos resistencia, sin entender que la vida es pérdida y la pérdida es vida; la vida no puede cambiar y nosotros no podemos crecer sin pérdida. Un viejo refrán judío dice: «Si bailas en

muchas bodas, llorarás en muchos funerales». Esto significa que, si estamos presentes en muchos comienzos, también lo estaremos en muchos finales. Si tenemos muchos amigos, experimentaremos nuestra parte de pérdidas.

Si estás sufriendo una gran pérdida, es sólo porque la vida te ha colmado de grandes bendiciones. Las pérdidas que experimentamos en la vida son grandes y pequeñas, todo lo que va desde la muerte de un padre al extravío de un número telefónico. Las pérdidas de la vida pueden ser permanentes, como la muerte, o temporales, como cuando echas de menos a tus hijos en un viaje de negocios. Las Cinco Etapas -que describen el modo en que reaccionamos a todas las pérdidas, no sólo a la muerte- pueden aplicarse a todas nuestras pérdidas en la vida, sean grandes o pequeñas, permanentes o temporales.

Imagina que tu hijo nació ciego; es probable que sientas una gran pérdida y que reacciones del siguiente modo:

· Negación. Los médicos dicen que no puede seguir los objetos con la mirada, pero hay que darle tiempo; cuando crezca será capaz de hacerlo.

· Ira. Los médicos deberían haberlo sabido, ¡tendrían que habérnoslo dicho antes! ¡Dios no puede hacernos esto!

· Pacto. Podré enfrentarme a ello siempre que él sea capaz de aprender y cuidar de sí mismo cuando sea adulto.

· Depresión. Esto es terrible, su vida será muy limitada.

· Aceptación. Abordaremos los problemas a medida que surjan, y podrá tener una buena vida llena de amor.

Imagina ahora una pérdida más trivial, por ejemplo, de una lente de contacto. Tal vez reacciones a tu pérdida así:

· Negación. ¡No puedo creer que se me haya caído!

· Ira. ¡Maldita sea! Debería haber tenido más cuidado.

· Pacto. Prometo que, si la encuentro, tendré mucho más cuidado en el futuro.

· Depresión. Lamento muchísimo haberla perdido. Ahora tendré que comprarme otra.

· Aceptación. Estaba visto que un día u otro perdería una lente. Mañana pediré que me hagan una nueva.

No todo el mundo pasa por estas cinco etapas en cada pérdida. Las reacciones no ocurren siempre en el mismo orden, y tal vez pasemos por las etapas más de una vez. Sin embargo, sí que experimentamos la pérdida muchas veces y de formas diversas, y reaccionamos ante nuestras pérdidas. La pérdida significa una experiencia en ese terreno, y nos prepara para salir adelante en la vida.

Lo que uno siente cuando pierde a alguien o algo es justamente lo que debe sentir. No nos corresponde decirle a alguien: «Has estado mucho tiempo en la negación, ahora te toca pasar a la ira», o algo parecido, pues ignoramos cómo tiene que ser el proceso de sanación de otra persona. Las pérdidas se sienten como se sienten. Nos dejan con una sensación de vacío, indefensos, paralizados, abatidos, enfadados, tristes y temerosos. No queremos dormir, o queremos dormir todo el tiempo; no tenemos hambre o comemos todo lo que tenemos a la vista. Podemos saltar de un extremo a otro o detenernos en todo lo que hay en medio. Pasar por alguna de estas fases, o por todas, es parte de la sanación.

Tal vez la única certeza acerca de la pérdida es que el tiempo lo cura todo. Por desgracia, la sanación no siempre es directa; no es como la línea ascendente de un gráfico, que nos eleva rápida y suavemente hacia la integridad. En vez de ello, el proceso se asemeja a un recorrido por la montaña rusa: subes hacia la integridad y de pronto te sumerges en la angustia; aparentemente retrocedes, después avanzas; luego sientes que vuelves a los comienzos. Eso es sanación. Sanarás, volverás a sentirte completo. Aunque no recuperes lo que has perdido, puedes sanar. Y, en un determinado momento de tu viaje por la vida, verás que en realidad esa persona u objeto cuya pérdida lamentabas no te perteneció

como creías. Y comprenderás que, de algún modo, siempre las tendrás.

Ansiamos integridad. Tenemos la esperanza de poder conservar a personas y cosas tal como son, pero sabemos que no es así. La pérdida es una de las más difíciles lecciones que nos presenta la vida. Tratamos de hacerla más fácil, incluso la novelamos; pero el dolor de la separación de alguien o algo que nos importa es una de las cosas más difíciles que experimentamos. La ausencia no siempre hace que el corazón se vuelva más tierno; a veces nos entristece, nos hace sentir soledad y vacío.

Así como no hay bien sin mal, ni luz sin oscuridad, no hay crecimiento sin pérdida. Y, por raro que suene, tampoco hay pérdida sin crecimiento. Es un concepto difícil de entender, y tal vez por ello siempre nos impresiona.

Entre los mejores maestros en este concepto están los padres que han perdido a un hijo por cáncer. Casi siempre dicen que la experiencia ha sido el fin de su mundo, lo que es comprensible. Años después, algunos hablan de que han crecido gracias a su tragedia. Desde luego, hubieran preferido no perder a su hijo, pero comprenden que su pérdida los ayudó de una forma inesperada. Han aprendido que «es mejor haber amado y perdido lo que amaban que no haber amado nunca». Y la verdad es que rara vez cambiaríamos la experiencia de tener a nuestros seres queridos y luego perderlos por la de no haberlos tenido nunca.

Si echamos una mirada superficial a nuestra vida y nuestras pérdidas, puede ser difícil ver si hemos crecido. Pero es un hecho que crecemos. Los que sufren pérdidas, con el tiempo se vuelven más fuertes, más íntegros.

· En la mediana edad tal vez perdamos algo de pelo, pero nos damos cuenta de que lo que hay dentro es tan importante como lo que hay fuera.

· A la hora de jubilarnos tal vez perdamos ingresos, pero encontramos más libertad.

· En la edad avanzada tal vez perdamos independencia, pero recibimos parte del amor que dimos a los demás.

· Con frecuencia, cuando perdemos las posesiones de la vida, una vez superada la aflicción descubrimos que somos más libres y comprendemos que nuestro destino era viajar por este mundo ligero de equipaje.

· A veces, cuando las relaciones terminan, aprendemos quiénes somos, no en relación con otras personas, sino simplemente con nosotros mismos.

· En ocasiones basta que perdamos alguna cosa o habilidad para darnos cuenta de lo mucho que la valoramos.

EKR: Cuando hablamos de pérdida, pensamos en grandes pérdidas como la de un ser querido, la vida, el hogar o la fortuna. Pero en las lecciones de pérdida descubrimos que a veces las pequeñas cosas en la vida se convierten en cosas grandes. Ahora que mi vida está confinada a una cama ortopédica en mi salón y la silla próxima a ella, me siento agradecida de no haber perdido algunas de las cosas que la mayoría de nosotros damos por descontadas. Con la ayuda de la silla con orinal junto a la cama, puedo al menos ir a orinar sin ayuda. Para mí sería una enorme pérdida si no pudiera ir al cuarto de baño sola, si no pudiera darme un baño sin ayuda. Me siento agradecida simplemente por ser todavía capaz de hacer estas cosas por mí misma.

Que la muerte nos arrebate a los que más amamos es ciertamente una de las experiencias más desgarradoras. Es interesante señalar -sin faltar al respeto a nadie- que la gente que pierde a alguien por un divorcio o separación a menudo dice haber comprendido que la muerte no es la máxima pérdida. Es más bien la separación de los seres queridos lo que resulta tan difícil. Saber que alguien que amamos sigue con su vida y no poder compartirla con él puede causar mucho más dolor y resultarnos mucho más difícil que la separación permanente por la muerte. Con los que han muerto,

en cambio, descubrimos nuevas maneras de compartir su existencia porque siguen viviendo en nuestro corazón y recuerdos.

Hemos aprendido mucho sobre la pérdida gracias a los moribundos. Los que han estado técnicamente muertos y los han hecho volver a la vida nos transmiten algunas lecciones claras y sencillas. Primero, aseguran haber perdido el miedo a la muerte. Segundo, dicen que ahora saben que la muerte sólo es desechar un cuerpo físico, muy semejante a quitarse un conjunto de ropas que ya no son necesarias. Tercero, recuerdan haber tenido una profunda sensación de integridad en la muerte, haberse sentido conectados con todo y con todos, y sin ninguna sensación de pérdida. Finalmente, nos cuentan que nunca estuvieron solos, que alguien estaba con ellos.

EKR: Un hombre de unos treinta años me dijo que su mujer lo había dejado de forma inesperada. Se sentía terriblemente desolado. Habló de la angustia por la que estaba pasando; luego levantó los ojos y me preguntó: «¿Es así como se siente la pérdida? Muchos de mis amigos han perdido a personas por rupturas y divorcios, e incluso por muerte. Estaban tristes y me hablaban de su dolor, pero yo no tenía la más mínima noción de que fuera así. Ahora que sé lo que se siente, quiero volver a esas personas para decirles: “Lo siento, no tenía ni idea de aquello por lo que estabas pasando”.

»He madurado y me he vuelto más compasivo. En el futuro, cuando un amigo se encuentre ante una pérdida, me comportaré de una forma completamente distinta, podré ayudarlo mucho más. Estaré a su lado de una manera que nunca antes había pensado, y entenderé el dolor por el que está pasando mucho mejor de lo que nunca habría imaginado».

Éste es uno de los propósitos para los que sirve la pérdida en la vida: nos une. Nos ayuda a comprender a los demás de un modo más profundo. Nos conecta con los otros como ninguna otra lección de vida podría hacerlo. Cuando nos une la experiencia de pérdida,

nos preocupamos por los demás y los percibimos de un modo nuevo y más profundo.

Sólo la incertidumbre de si habrá o no una pérdida es tan difícil como ésta. Los pacientes suelen decir: «¡Sólo quiero saber si mejoraré o moriré!» o «Los días de espera hasta saber los resultados de una prueba son terribles».

Una pareja que luchaba por reconciliarse, se lamentaba: «La separación nos está matando. Querríamos solucionar esto de una vez... o terminar definitivamente».

La vida nos obliga a veces a vivir en un limbo, sin saber si sufriremos o no una pérdida. Tal vez tenemos que esperar durante horas para saber si la operación fue bien, varios días para ver los resultados de una prueba, o un período indefinido mientras un ser querido lucha contra la enfermedad. Podemos esperar en suspenso durante horas, días, semanas, o incluso más cuando un niño ha desaparecido. Con frecuencia las familias de los soldados desaparecidos en acción quedan trastocadas de por vida. Décadas más tarde, muchos de ellos siguen sin resolver sus pérdidas. Tal vez no son capaces, hasta que sepan que sus seres queridos están definitivamente muertos, o que los han rescatado. Pero quizá la información no llegue nunca.

La nación sintió esta tensión cuando se informó de la desaparición del avión de John F. Kennedy Jr. durante varios días. Los gobiernos locales, estatales y federales pusieron en marcha todos sus recursos para descubrir lo ocurrido, porque necesitábamos una conclusión.

Estar en suspenso ante una posible pérdida es en sí una pérdida. Sea cual sea el desenlace de la situación, se trata de una pérdida que hay que afrontar.

DK: Recuerdo bien a mi padre: su rostro alegre, el brillo en sus ojos, la cálida sonrisa, y el reloj de oro con correa negra en su muñeca, que parecía formar parte de su brazo. No hubo un solo

momento en el que papá y ese reloj no estuviesen en mi vida. Mi padre sabía que siempre me había gustado su reloj.

Hace años, cuando mi padre se moría, me senté junto a su cama y lo miré con los ojos llenos de lágrimas mientras le decía:

-No sé cómo despedirme de ti.

-Yo tampoco sé cómo decirte adiós -repuso mi padre-. Pero sí sé que tengo que despedirme de ti y de todo lo que siempre amé. Todo lo que abarca desde tu rostro hasta mi hogar. Anoche incluso miré por la ventana y me despedí de las estrellas. Quítame el reloj -pidió, señalándose la muñeca.

-No, papá. Siempre lo has llevado tú.

-Pero es hora de que me despida de él para que lo uses tú.

Retiré cuidadosamente el reloj de su muñeca y lo puse en la mía.

Al mirarlo, papá dijo:

-Algún día también tendrás que despedirte de él.

Con el paso de los años, nunca he olvidado aquellas palabras. El reloj siempre ha sido un recuerdo entre dulce y amargo de la temporalidad de la vida. Rara vez me lo quito. Hace aproximadamente un mes tuve un día turbulento en el trabajo, tras lo cual fui al gimnasio con un amigo. Me duché en el gimnasio, volví a casa, estuve trabajando un poco en el jardín, volví a ducharme, y me vestí para salir. Aquella noche, cuando me fui a dormir, me di cuenta de que no llevaba el reloj. En los días siguientes busqué por todas partes.

Me enfrentaba simultáneamente a la pérdida del reloj que tan intensamente representaba a mi padre y mi infancia, y a la lección sobre la pérdida que él me había enseñado. Siempre supe que algún día perdería este reloj, bien fuera por mi propia muerte o por otra circunstancia diferente. Ello me dejó con la sensación y el conocimiento de lo provisional que es todo lo que poseemos, y de que es una gran verdad que nos lo han concedido en calidad de préstamo. Al pasar el tiempo, me acostumbré a este concepto y a la inevitable pérdida que había sufrido. En vez de centrarme exclusivamente en el reloj, descubrí otras maneras de sentirme

conectado con mi padre y mi infancia. Sentía paz al recordar las palabras de mi padre de que algún día también yo tendría que despedirme de todo.

Tres meses después, se me volcó un vaso de agua en la mesilla de noche. Cuando me incliné sobre la cama para limpiar, encontré el reloj. Había caído detrás de la cabecera de la cama. Ahora ha vuelto a mi muñeca, pero realmente comprendo que todos nuestros dones son temporales. Y, al decir adiós a todas las cosas, encontramos algo en nuestro interior que nunca se pierde.

La mayor parte de los objetos que poseemos tiene un significado para nosotros, pero no por las cosas en sí sino por lo que representan. Y eso que representan es nuestro para siempre.

La pérdida es algo complejo, rara vez ocurre en el aislamiento, y nadie puede predecir la reacción ante una pérdida. El dolor es personal. Los sentimientos pueden entrar en conflicto, demorarse, y ser abrumadores.

Una pérdida -e incluso una posible pérdida- afecta a muchas vidas: a la familia, a los amigos, a los colaboradores y a los profesionales de la salud que cuidan del paciente. Todos sufren, hasta las mascotas. Todos sienten la pérdida. Eso puede separarnos o estrechar los vínculos.

Durante un seminario, una mujer se lamentaba de la pérdida de su marido, no por haber muerto, sino por su divorcio. Curiosamente, explicó que sus problemas habían empezado cuando él luchaba contra un cáncer.

«*Cuando se hallaba en pleno tratamiento, me pasaba las noches despierta vigilando su respiración -explicaba ella serenamente-. Me desesperaba la idea de perderlo. Solía permanecer despierta preguntándome qué haría yo el día que dejara de respirar. No podía soportar la idea de lo que ocurriría si lo perdía. Finalmente sufrí un colapso nervioso y acabé separándome, debido a la culpa. Hace ya años que él se encuentra perfectamente bien de salud. Esto me enseñó que, cuando alguien se enfrenta a una enfermedad con riesgo de muerte, toda la atención se centra en él. Todo gira en*

torno a cómo va, cómo se siente, si el tratamiento está funcionando, etc. Comprendí que me sentía egoísta por tener mis propios sentimientos, mis propios miedos. No se me habría ocurrido decir: "¡Eh!, ¿y yo qué?". Eso no habría estado bien. Yo no estaba enferma. ¿Cómo podría haber pedido ayuda cuando era él quien se estaba muriendo? Así que mantuve cerrada la boca hasta que finalmente me derrumbé.»

Nuestro dolor se ve claramente afectado cada vez que una muerte múltiple u otras circunstancias, como un asesinato, una epidemia o lo inesperado de una muerte, complican el duelo. Tal vez nos sentimos «distraídos» del dolor principal por la ira provocada por las circunstancias de la muerte, por el impacto que nos produce su carácter repentino, etcétera. De hecho, creo que todo duelo es siempre complicado; rara vez es simple.

Hace años, durante las primeras fases de la epidemia de sida a principios de los años ochenta, Edward perdió a más de veinte personas que él amaba. Sin embargo, en aquel tiempo su sensación de pérdida fue, a su juicio, demasiado pequeña. «Yo los quería -repetía una y otra vez-. ¿Por qué entonces apenas sentí su muerte?»

Durante quince años lo perturbó la idea de no haber sentido nada por aquellas personas que había amado y perdido. Hasta que una noche se despertó de pronto en medio de un ataque de pánico y se puso a registrar como un loco toda la casa buscando fotografías de aquellas veinte personas. De súbito, sintió inesperadamente toda la fuerza de su dolor, como si le hubiera caído encima una tonelada de ladrillos. Ahora tenía la fuerza suficiente y estaba preparado para empezar a sentir algunas de esas pérdidas, todos aquellos sentimientos que habían quedado retenidos esperando el momento en que fuera capaz de afrontarlos.

Cada uno experimenta sus pérdidas en su propio tiempo y manera. La negación constituye una inmensa gracia. Percibiremos nuestros sentimientos cuando llegue el momento. Mientras tanto, permanecerán guardados a salvo hasta que estemos preparados.

Esto se observa frecuentemente en el caso de niños o adolescentes que pierden a sus padres, y que pueden no sentir mucho dolor hasta que se hacen adultos y son capaces de afrontarlo.

No podemos escapar del pasado. El sufrimiento del pasado suele quedar en suspenso hasta que estamos preparados para descubrirlo. A veces las nuevas pérdidas son el detonante de las antiguas. Y suele ocurrir que no sentimos la pérdida hasta más tarde en la vida, cuando sufrimos una nueva pérdida.

Como muchas otras jóvenes esposas de soldados durante los años cuarenta, Maurine se quedó desolada al recibir un telegrama del Departamento de Guerra en que le comunicaban que su esposo había muerto.

Novios desde la universidad, ella y Roland habían contraído matrimonio apresuradamente antes de que él se alistara en el ejército, pocas semanas después del bombardeo de Pearl Harbor. Cuando aún no llevaban un año de casados, él terminó su entrenamiento como piloto de combate y fue enviado a ultramar. Después llegó el telegrama.

En vez de llevar luto, la viuda de veintiún años se mudó rápidamente a otro estado, consiguió un empleo y empezó una nueva vida. Dos años después de la muerte de Roland, Maurine volvió a casarse. En los años siguientes dio a luz a tres hijas, pero su pasado estaba casi olvidado. Su nuevo marido sabía lo de la muerte de su primer amor, pero ella nunca mencionó una sola palabra sobre Roland a sus hijas ni a sus nuevos amigos, en su casa no había ninguna foto de él, ni tuvo contacto jamás con la familia de Roland o con los que habían sido amigos de la pareja.

Cincuenta años más tarde, su segundo marido enfermó gravemente y murió. Entonces brotó todo su dolor por ambos maridos, entremezclado en un solo río de aflicción y lágrimas. Para manejar sus sentimientos, creó dos montajes fotográficos en la pared del salón: uno por su primer amor, el otro por el segundo. Esto

finalmente le permitió separar los diferentes sentimientos y pérdidas que había sufrido.

Las personas se ven a menudo en un conflicto ante la pérdida de seres queridos, sobre todo cuando se trata de un padre por quien sentían emociones encontradas. El principal impedimento para resolver y superar su pérdida es su incapacidad de entender por qué se sienten de ese modo respecto a alguien con quien realmente no tenían una buena relación. «Mi madre fue muy mala conmigo -decía una mujer-. Era realmente una tirana. ¿Por qué me duele su muerte?»

En una reciente versión cinematográfica de la famosa novela de Mary Shelley, Frankenstein, *el doctor Frankenstein da vida al conocido monstruo sin tener en cuenta la felicidad de la criatura o cómo sería su vida, condenándola a la miseria y al tormento. Al final de la historia, cuando finalmente matan al Dr. Frankenstein, encuentran a la criatura llorando. Cuando le preguntan por qué llora por el hombre que tanto sufrimiento le había causado, la criatura responde llanamente: «Era mi padre».*

Lloramos por aquellos que cuidaron de nosotros como era su deber. También lloramos por los que no nos dieron el amor que merecíamos. He visto este fenómeno una y otra vez: el niño con graves lesiones en el hospital que añora a su madre pero no puede verla, porque está en la cárcel por haberlo golpeado. Puedes afligirte profundamente por personas que fueron terribles contigo. Y está bien que lo hagas si lo necesitas. Debemos tomar tiempo para lamentar y experimentar nuestras pérdidas, y reconocer que esas pérdidas son un hecho aunque creamos que la persona no se merecía nuestro amor.

Sea o no complicada la pérdida, todos sanaremos en nuestro propio tiempo y a nuestra propia manera. Nadie puede decirnos que ya deberíamos haber sanado, o que el proceso va demasiado rápido. El dolor siempre es personal. Mientras sigamos avanzando en la vida y no nos atasquemos, estamos sanando.

A menudo recreamos inadvertidamente nuestras pérdidas intentando resolverlas, mejorarlas y, finalmente, sanarlas. Si la pérdida nos ha producido heridas, tal vez encontramos maneras de protegernos contra ella: nos distanciamos, la negamos, salvamos a los demás, los ayudamos a sanar sus heridas para no sentir las nuestras, nos volvemos tan autosuficientes como para no necesitar nunca a nadie.

EKR: *Cuando Gillian tenía unos cinco años, sus padres la abandonaron en las escaleras de un orfanato. Aun siendo pequeña, no se lo esperaba y ciertamente no entendía lo que estaba pasando. Ahora es una brillante mujer de mediana edad, emocionalmente sana y autosuficiente. Me habló de su temprana pérdida y de la manera en que la había afectado. Me explicó que había pasado gran parte de su vida intentando sanar esa pérdida, pero que ahora había dado un paso adelante al darse cuenta de un problema mucho más grave.*

-Si bien lo que sufrí de niña fue muy grave, eso ocurrió hace más de cuarenta años. Pero me he dado cuenta de que, en los últimos veinte años, nadie me ha abandonado como lo hago yo.

Le sugerí que me hablara de ello.

-Por ejemplo -me explicó-, tengo la esperanza de que alguien me llame para hacer algo durante el fin de semana, pero luego dejo que salte el contestador cuando llaman, o, si contesto la llamada, enseguida empiezo a hablar de lo ocupada que estoy. No quiero que sepan lo sola que me siento. No les doy oportunidad de invitarme a salir. Y, si tengo ocasión de hacer planes para unas vacaciones, me las arreglo para no comprometerme con nada, y termino estando sola y sintiendo que no le importo a nadie.

¿A qué se debe su conducta? De manera subconsciente nos ponemos en situaciones que nos recuerdan nuestras pérdidas originales para poder sanarnos. Gillian se está sanando por fin; empieza a comprender que es ella la que no se preocupa por sí misma. «Soy una mujer de cuarenta y ocho años -dice-, una adulta.

Ya no soy la niña pequeña abandonada en un orfanato. Los niños pueden ser víctimas, pero ya no soy una niña. Soy yo la que me tengo que preocupar por hacer lo que quiero hacer.»

Si te preguntas por qué sigues encontrándote con gente que te abandona, tal vez el universo te está enviando a personas y situaciones que te ayudan a sanar tu pérdida. A la larga, sanarás. De hecho, la sanación está ya en camino.

Pero a veces la lección implícita en la sanación de una vieja herida consiste en comprender que no podemos impedir nuevas pérdidas. Al protegernos de la pérdida, incurrimos en ella. Nos aseguramos de no perder a nadie manteniéndolos lejos, pero eso es una pérdida en sí misma.

Un matrimonio tenía problemas en su relación. Ambos querían tener hijos, pero la esposa se empeñaba en aplazarlo. Al final, resultó que la mujer había perdido a su madre, a su padre, a su abuelo y a su abuela, todos por cáncer. Se dio cuenta de que no quería tener hijos porque tenía mucho miedo a perderlos, o que ellos la perdieran. Hablamos sobre el miedo a la pérdida, y le hice ver que nadie conoce el futuro. Y, por mucho que lo queramos, no podemos evitar la pérdida, no podemos crear una situación libre de pérdidas.

Esta mujer podía adoptar niños; eso reduciría las posibilidades de que sus hijos padecieran cáncer, si la propensión a la enfermedad era hereditaria. Pero ¿qué otros problemas hereditarios tendrían? ¿Y qué impediría que murieran tal vez en un accidente de tráfico?

En cuanto a ella, podía realizar todo tipo de prácticas para prevenir el cáncer. Entre otras, alimentarse bien y hacer ejercicio, hacerse frecuentes exámenes médicos, etc. Pero ¿y si muriese en un terremoto, en un accidente o en un atraco? Es imposible encontrar un mundo en el que no exista pérdida. Ella comprendió que todos sus miedos eran posibles, *pero no* probables. *Cuando aceptó que podemos prosperar en un mundo imperfecto que nos asusta, decidió seguir adelante y tener un bebé.*

Estas situaciones suenan a pérdidas en sí mismas, o al menos a pérdidas nuevas o percibidas que hacen salir a la luz las antiguas. Pero son algo más que eso: son situaciones sanadoras. Hacen surgir de nuestro interior elementos capaces de sanar la pérdida en el presente, elementos que tal vez antes no existían. Son la necesaria revisión de una vieja herida. Son una vuelta atrás a la integridad y a la reintegración.

La pérdida suele ser una iniciación a la edad adulta. La pérdida nos hace hombres y mujeres auténticos. Auténticos amigos, esposos y esposas. La pérdida es un derecho de paso. Atravesar el fuego para cruzar hacia el otro lado de la vida.

DK: *De niño, vi a mi madre caerse en el momento en que le daban el alta hospitalaria. Me asusté, así que le dije a mi madre que debería volver. Ella bajó la mirada para ver mi pequeño rostro asustado y dijo: «La gente se cae, y con suerte se vuelve a levantar. Así es la vida».*

Las pérdidas se asemejan a las caídas en muchos aspectos. Hay algo arquetípico en la pérdida, ya sea de un ser querido o de un objeto: la pérdida del equilibrio o el caer en desgracia. Atravesamos el fuego, y eso nos cambia. Algo sale renovado del fuego, un diamante que ya no es un trozo de roca. También la sociedad experimenta pérdidas, al igual que las familias y los individuos. Al principio una familia puede sentir el caos que se produce en torno a una pérdida. Se siente desmembrada. Después de la pérdida cambia, sus miembros se reintegran.

Hay muchos pasos para sanar una pérdida. Siente y reconoce la pérdida cuando estés preparado. Deja que la gracia de la negación haga su trabajo; y recuerda que percibirás tus sentimientos cuando sea el momento apropiado. Descubrirás que el único camino para salir del dolor es a través del dolor. Lo entenderás cuando estés preparado para ello. Muchas veces comprender la pérdida lleva años, no días o meses. Descubrirás que puedes aceptar un mundo en el que ha ocurrido la pérdida.

Observando la manera en que la gente se enfrenta a la muerte se advierten muchos simbolismos. Al principio la gente se hace muchas fotos, como diciendo «estuve aquí». Después, a medida que avanza su enfermedad, suelen alcanzar un nuevo estadio y dejan de hacerse fotos. Se dan cuenta de que incluso las fotos pueden desaparecer; en el mejor de los casos, pasarán de una generación a otra hasta llegar a gente que nunca los conoció. Descubren que lo que más importa es su propio corazón y el de sus seres queridos. Descubren esa parte de la pérdida que podemos trascender, esa parte genuina de ellos mismos y de sus seres queridos que no se pierde.

Podemos aprender incluso que lo que realmente importa es eterno y es nuestro para siempre. El amor que hemos sentido y el amor que hemos dado nunca se pierde.

DK: *Una noche ya tarde me encontraba en la planta de enfermos de cáncer de un hospital, visitando a un paciente. Allí hablé con una enfermera que se sentía muy angustiada porque acababa de perder a un paciente.*

-Es la sexta persona en una semana que he visto morir -se quejó- Ya no lo soporto más, no puedo ver muerte tras muerte. Es como un pozo sin fondo. No sé si algún día se acabará.

Le pedí a esta angustiada enfermera que se tomara unos momentos para dar un paseo conmigo. Sin darle tiempo a negarse, la tomé suavemente por la mano y la conduje hacia otra ala del hospital. Tras doblar una esquina, entramos en la zona de maternidad, y la llevé hasta el panel de cristal que nos separaba de los recién nacidos. Observé su rostro cuando se puso a contemplar la nueva vida como si nunca antes hubiese presenciado esta escena.

-Dedicándote a lo que te dedicas -dije-, necesitas venir aquí a menudo para que te recuerde que la vida no sólo es pérdida.

Incluso sumidos en nuestra más profunda sensación de pérdida, sabemos que la vida continúa. A pesar de todas las pérdidas y

finales a que nos estemos enfrentando, hay nuevos comienzos por todas partes. En medio del dolor, la pérdida puede parecer interminable, pero el ciclo de la vida nos rodea continuamente. Esta enfermera comprendió que había estado considerando su trabajo sólo como pérdida. Entendió que se había olvidado de que estaba ayudando a completar las vidas que habían empezado como las de estos bebés, en salas de cuna parecidas, muchos años atrás.

5. La lección del poder

CARLOS, un hombre de cuarenta y cinco años con diagnóstico de VIH, aprendía lentamente la lección del poder a medida que avanzaba su enfermedad. «Primero perdí mi empleo, luego surgió mi invalidez, y después perdí mi seguro. Antes de darme cuenta, estaba viviendo en un refugio, demasiado enfermo para trabajar. Mi vida se había convertido en una pesadilla.

»Iba a una clínica a atenderme. Me hablaron sobre un estudio médico para el que podría ser un candidato idóneo. Firmé, me hicieron un primer examen físico, y empezó mi espera. Pasó una semana, dos, y después cuatro y cinco. Estaba cada vez más enfermo. Siempre me decían que habría noticias la siguiente semana. Necesitaba acudir personalmente para verificarlo porque ya no tenía teléfono. Después de siete semanas, me costaba un enorme esfuerzo ir andando hasta la clínica. Me fatigaba tanto que llegaba sin aliento, y tenía que sentarme en el bordillo de la acera. Miraba calle abajo y pensaba: "Ya está. Así es como acabará todo".

»No era el primer reto en mi vida. Había crecido en un ambiente muy pobre realizando trabajos de granja. Mi primer par de zapatos lo tuve cuando cumplí once años. Había sobrevivido a muchas cosas en mi infancia. ¿Qué había sido de todo aquel coraje y determinación? Me quedé ahí sentado y lloré. Pensé: "Por favor, ahora no, aquí no. Aún quiero hacer más, quiero ver el milenio".

Siempre quise participar en ambos siglos. Lloraba porque había perdido todo mi poder.

»Sentí que se me marchitaba el alma. Me estaba perdiendo a mí mismo. ¿Tenía que morir aquí?

»De pronto algo se encendió dentro de mí: aún estaba ahí. ¿Realmente había perdido todo mi poder?

»Conseguí levantarme y llegar hasta la clínica. Dije a la enfermera: "Mi cuerpo necesita ayuda. Ya no tengo tiempo para seguir esperando a que me llamen para el estudio. Tiene que haber algún otro medio de obtener los nuevos fármacos".

En vista de mi tenaz insistencia, la enfermera me inscribió en otro programa en un lugar diferente, que tenía un hueco en su estudio. Ese mismo día empecé con una nueva combinación de medicamentos. Ahora, dos años más tarde, mi cuerpo se ha regenerado por sí solo. Ya no me estoy muriendo. Sé que todo empezó a cambiar cuando aquel día recordé mi poder. Si no lo hubiese hecho, hace tiempo que habría muerto.»

Nuestro verdadero poder no es consecuencia de nuestra posición en la vida, de una sólida cuenta bancaria o una carrera impresionante. Por el contrario, es la expresión de esa autenticidad que hay en nuestro interior, nuestra fuerza, integridad y gracia exteriorizadas. No nos damos cuenta de que todos poseemos el poder del universo en nuestro interior. Miramos a nuestro alrededor y vemos que los demás son poderosos, que la naturaleza es poderosa, somos testigos de la semilla que se convierte en flor o del sol que recorre el cielo cada día. Incluso vemos que la vida florece en nosotros, dentro de nosotros. Sin embargo, creemos estar desconectados de todo este poder. Dios no hizo poderosa la naturaleza y débil al hombre. Nuestro poder procede del conocimiento de ser únicos, y de nuestra comprensión de que poseemos el mismo poder innato que todas las demás creaciones. Nuestro poder radica en lo profundo de nosotros. Es el poder con el que nacimos. Si lo hemos olvidado, sólo necesitamos reconocerlo de nuevo.

El doctor David Viscount contaba una historia simbólica sobre cómo descubrir y usar nuestro poder. Explicaba que, si posees una propiedad, como un terreno vacío, y la gente lo usa como atajo, tienes que poner una señal que indique que es propiedad privada, y renovarla al menos una vez al año. Si no plantas esa señal, después de muchos años el terreno pasará a ser público. Nuestra vida es como esa propiedad. De vez en cuando debemos reforzar los límites que nos definen, diciendo «No» o «Eso me duele» o «No permito que me pisotees». De lo contrario, estamos dando nuestro poder a los que, con intención o sin ella, nos pisotean. Es responsabilidad nuestra recuperar nuestro poder.

En una famosa escena cómica, el fallecido comediante Jack Benny hacía el papel de un notorio tacaño amenazado por un ladrón que esgrimía un arma, exigiendo: «¡La bolsa o la vida!». Jack se quedaba quieto un largo rato antes de contestar: «Estoy pensando, estoy pensando».

Tendemos a equiparar riqueza con poder, y a creer que el dinero puede comprar la felicidad.

Sin embargo, a muchos los invade la tristeza cuando finalmente llegan a tener dinero, pues se dan cuenta de que no son felices. Se suicida tanta gente rica como gente que carece de riquezas. Sigmund Freud dijo una vez que si le dieran la alternativa de elegir a pacientes ricos o pobres, siempre elegiría a los ricos porque éstos ya no creen que todos sus problemas se resuelvan con dinero. Desde luego, a la mayoría de nosotros nos gustaría tener la experiencia del dinero. Eso es todo lo que es el dinero: una experiencia. Distinta, pero no mejor que otras experiencias.

Un hombre sagaz lo sabía todo respecto al dinero y la felicidad, porque tenía ambas cosas. Durante un período de problemas económicos le preguntaron: «¿Qué se siente al ser pobre?». El replicó: «No soy pobre, estoy en bancarrota. Ser pobre es un estado mental, y yo nunca lo seré».

Tenía razón: la riqueza y la pobreza son estados de la mente. Hay personas sin dinero que se sienten ricas, mientras que hay

ricos que se sienten pobres. Ser pobre significa que piensas como pobre, lo que es mucho más peligroso que quedarse sin dinero. Piensas como alguien sin valor, olvidando que, mientras el dinero viene y va, tú siempre serás un ser valioso. Pensar con abundancia es lo opuesto a pensar como pobre. Al recordar tu valor, al recordar lo precioso y valioso que eres, estás incrementando la conciencia de tu propio valor. Eso y sólo eso es el principio de la verdadera riqueza. Hay quien trata los objetos como algo valioso; está bien, siempre que no olvidemos que nosotros *valemos mucho más que cualquier objeto que podamos adquirir.*

A menudo nos aconsejan dedicarnos a lo que nos gusta, y aseguran que el dinero será la consecuencia lógica. Eso es verdad algunas veces. Lo que siempre es verdad es que, si haces lo que te gusta, tendrás más sentido del valor de tu vida que si posees un Mercedes. En el lecho de muerte la gente expresa lo que lamenta. Muchos dicen: «Nunca seguí mi sueño», «Nunca hice lo que realmente deseaba» y «Fui un esclavo del dinero». Nadie dice: «Me gustaría haber pasado más tiempo en la oficina» o «Hubiera sido mucho más feliz con otros diez mil dólares».

Al igual que creemos que el dinero nos da fuerza, tenemos la sensación de que el control sobre personas y situaciones nos da poder. Mientras más control tengamos, mejor; debemos controlarlo todo, o de lo contrario será un caos. Desde luego, es necesario tener cierto control para realizar las actividades de la vida cotidiana. Los problemas surgen cuando ejercemos más control del razonable; entonces nos sentimos desdichados, en vez de poderosos. Cuanto mayor sea el control que ejercemos, menor será la calidad de nuestra vida por gastar toda nuestra energía en controlar lo incontrolable.

Es verdad que los que poseen más dinero o tienen posiciones de poder pueden controlar mejor su entorno que los que no lo tienen, pero eso no tiene nada que ver con el verdadero poder. Es simplemente una influencia temporal sobre los demás. Aquello que

tememos perder -el cuerpo, el empleo, el dinero, la belleza- es un símbolo de poder externo.

Cuando tratamos de controlar a personas y situaciones, los despojamos -tanto a ellos como a nosotros- de las victorias y derrotas naturales que se presentan en la vida. Queremos que lo hagan a nuestro modo por su propio bien. Pero «nuestro modo» no siempre es el mejor. ¿Por qué los demás tienen que hacerlo a nuestro modo? ¿Por qué no han de aportar su carácter exclusivo a todo lo que hacen? Cuando renunciamos a controlar las relaciones y la vida, cuando comprendemos que querer controlar a las personas, cosas o acontecimientos es una ilusión, llegamos a ser más poderosos. La vida no se convierte en caos cuando se renuncia a su control. Por el contrario, transcurre según el orden natural de las cosas.

EKR: *Una vez vi cómo se revelaba el orden natural de las cosas con total perfección, pero de forma musitada.*

Un día estaba dando una conferencia en Nueva York ante unas mil quinientas personas. Después, cientos de ellas hicieron cola esperando mi firma. Firmé tantos libros como pude, pero luego tuve que irme al aeropuerto. Firmé unos cuantos más, consciente de que tenía que salir inmediatamente.

Me apresuré al aeropuerto, y nada más llegar descubrí que habían demorado el vuelo quince minutos. Por fortuna, esto me dio tiempo suficiente para pasar a los lavabos, adonde necesitaba ir desesperadamente. Estando aún en uno de los servicios, oí que alguien decía:

-Doctora Ross, ¿le importaría?

Pensé: «¿Si me importaría qué?».

Entonces apareció uno de mis libros por debajo de la puerta, junto con una pluma para firmarlo.

Respondí que sí que me importaría, y cogí el libro pensando que me tomaría mi tiempo antes de salir del servicio. Pero tenía curiosidad por ver quién podía hacer una cosa así.

Era una monja. Le aseguré que no la olvidaría durante el resto de mi vida, y no lo dije con amabilidad. Lo que quería significar era: «¡Cómo se atreve a no dejarme siquiera ir al lavabo tranquilamente!».

-No sabe cómo se lo agradezco -repuso ella-. Esto ha sido una providencia divina.

La mujer advirtió por mi mirada que yo no acababa de entender el significado de sus palabras, así que añadió:

-Le explicaré lo que quiero decir.

Me percaté de que cada palabra que decía era desde el fondo de su corazón, pero me irritaba que alguien se atreviera a controlarme y manipularme de ese modo. Aun así, me di cuenta de que había un poder inmenso en su inocencia.

-Mi amiga es una monja que se está muriendo en Albany -me explicó- y ha estado contando los días que faltaban para su conferencia. Tenía muchos deseos de ir, pero estaba demasiado enferma para hacer el viaje. Yo quería hacer algo por ella, así que acudí, grabé su conferencia y quería llevarle su libro firmado. Estuve en la cola más de una hora porque sabía lo mucho que significaría para ella. Sólo faltaban unas pocas personas para que me tocara cuando usted finalmente tuvo que marcharse. Por mucho que había intentado todo lo que estaba en mi mano para obtener la firma, sencillamente no fue posible. ¿Entiende por qué, al ver que se encaminaba a los lavabos, supe que era una absoluta gracia, que el universo nos había conducido al mismo aeropuerto, a la misma línea aérea, a los mismos lavabos, a la misma hora?

Esta mujer no sabía adonde iba yo, si salía de la ciudad, hacia qué aeropuerto, y ni siquiera si viajaría en avión. Estaba impresionada cuando me abordó en los lavabos, lo que me demuestra que no necesitamos controlar las cosas para hacer que ocurran si deben hacerlo. No existen los accidentes, sólo las manipulaciones divinas. Ese es el verdadero poder.

Nuestro poder personal es nuestro don intrínseco y nuestra verdadera fuerza. Por desgracia solemos olvidarlo de muchas

maneras, sin darnos cuenta de ello.

Entregamos nuestro poder cuando nos preocupan las opiniones de los demás. Para recuperar este poder, recuerda que ésta es tu *vida. Lo que importa es lo que* tú *piensas. No tienes el poder para hacer felices* a los demás, *pero sí lo tienes para ser feliz tú. No puedes controlar lo que piensan* los demás; *de hecho, casi nunca puedes influir gran cosa en ello. Recuerda a las personas a quienes tratabas de complacer hace diez años. ¿Dónde están ahora? Probablemente ya no están en tu vida actual. O, si lo están, tal vez sigas tratando de obtener su aprobación. Desiste. Recupera tu poder. Forma tu propia opinión respecto a ti mismo.*

Nuestro poder está a nuestra disposición para ayudarnos a hacer lo que queramos, a llegar a ser lo que podamos ser. No nos lo han dado sólo para hacer lo que «debemos». Eso es lo peor que podemos hacer con esta vida. Tenemos que realizarnos a nosotros mismos.

El poder personal crea espacio en nuestra vida -y en la vida de los que nos rodean- para la integridad y la gracia. Ese poder significa que damos nuestro apoyo a los demás para que sean fuertes, pues somos lo suficientemente fuertes para dar reconocimiento en vez de obtenerlo. Y esta clase de poder nos refuerza internamente. Cuando veo que eres fuerte, reconozco la fuerza que hay en mí. Cuando veo que eres afable, no puedo evitar reaccionar con afabilidad, y encontrar el amor que hay en mi interior. En última instancia, lo que creo de ti termino creyéndolo respecto a mí. Si pienso que no eres una víctima, me ayuda a darme cuenta de que tampoco lo soy yo. Es una gracia que ayuda a la expansión y expresión de esta bondad. Al creer en los demás, encontramos la fe para creer en nosotros mismos.

Como somos humanos, a menudo nos desviamos del camino. Revisamos nuestros errores y carencias, y decimos: «Soy desdichado por haber cometido estos errores. No soy lo suficientemente bueno, así que intentaré cambiar». Pero si sólo vemos nuestros errores e incapacidades, nos atamos a ellos.

Cuando nos decimos que antes no éramos «lo suficiente» y que a partir de ahora seremos «más», entramos en el peligroso juego del «más». Nos decimos que seremos felices cuando poseamos más dinero, cuando tengamos más autoridad en el trabajo, o cuando nos respeten más.

¿Por qué el mañana parece tener muchas más posibilidades que el hoy para la felicidad o el poder? Porque nos engañamos en el juego del más y perdemos nuestro poder sin importar cómo juguemos. Y el juego del más nos mantiene en una posición de carencia, con el sentimiento de no ser suficientemente buenos. Si conseguimos lo que queremos, nos sentimos aun peor porque sigue siendo insuficiente. Aún somos desdichados: si tan sólo tuviésemos un poco más... No nos damos cuenta de que la simplicidad es lo que importa.

Los que están a punto de morir ya no pueden seguir el juego del más, porque para ellos tal vez no haya un mañana. Descubren que el poder está en el hoy, y que hay suficiente en el hoy. Si creemos en un Dios todopoderoso y bueno, ¿creemos también que diría: «Esperaré hasta mañana»? Dios no diría: «Quería que Bill tuviese una buena vida, pero, vaya, como no tiene el trabajo adecuado, no puedo hacer gran cosa». Dios no ve los límites que ponemos a nuestra vida y a nosotros mismos. Dios nos ha dado un mundo en el que la vida siempre puede mejorar, no mañana sino hoy. Si lo permitimos, un mal día puede convertirse en un buen día, una relación desdichada puede recuperarse, y muchos otros «errores» pueden convertirse en aciertos.

Leslie y su hija de cinco años, Melissa, cruzaban la calle en una zona comercial. Un jeep con la música a todo volumen se saltó un semáforo en rojo para cambiar de carril y girar a la izquierda. El conductor, de sólo diecisiete años, no pudo ver a Leslie y a Melisa porque, al girar, el sol lo deslumbró. En cambio Leslie vio el jeep, y supo que las atropellaría. Sólo pudo tomar a su hija en los brazos. El conductor las vio en el último momento y viró bruscamente. Golpeó algunos de los coches que estaban aparcados, hasta pararse a

pocos centímetros de la aterrada madre y su hija. El muchacho se quedó desolado al ver lo ocurrido, pero Leslie sólo sintió agradecimiento.

«*Fácilmente pudo haber terminado de otra manera, con Melissa y yo en el suelo, muertas -decía la aliviada madre-. La vida puede tomar muchas direcciones. Aquel día me puse de rodillas porque volvimos a nacer. Desde entonces, no dejo de apreciar los dones de la vida. Ahora, cuando mi madre de cincuenta y cinco años llama y me dice que la mamografía salió bien, le doy las gracias por haberse hecho esa revisión. Doy gracias a Dios por su salud. Hubo algo que me hizo comprender la fragilidad de la vida, y eso ha impulsado mi gratitud. Esa gratitud ha dado un inmenso significado y poder a mi vida.*»

Una persona agradecida es una persona poderosa, porque la gratitud genera poder. Toda la abundancia se basa en agradecer lo que tenemos.

El verdadero poder, felicidad y bienestar se encuentran en el sublime arte de la gratitud. Sé agradecido por lo que tienes, por las cosas tal como son. Siente agradecimiento por quien eres, por esas cosas que has aportado al mundo con tu nacimiento, por tu unicidad. En un millón de años nunca habrá otro tú. Nadie puede ver el mundo y reaccionar ante él de la misma manera que tú. Por otro lado, si no sabes cómo apreciar las cosas y las personas que tienes ahora, ¿crees que serías capaz de valorar otras cosas, otras personas y otro poder cuando los tengas? No podrás, si no has desarrollado tu capacidad de sentir gratitud, si nunca has aprendido a ser agradecido. En vez de ello pensarás: «Esta segunda esposa, este segundo millón de dólares, esta casa más grande no son suficientes para mí. Necesito más». Y vivirás siempre así, deseando más o que las cosas sean diferentes de lo que son, jugando al juego del «más» en vez de agradecer todo lo que tienes.

Nos centramos en nuestro propio camino, que nos conduce a cosas mucho más importantes y maravillosas que el dinero y la riqueza material; cambiamos el juego del «más» por el de «lo

suficiente». Dejamos de preguntarnos si será suficiente, porque cuando vivamos nuestros últimos días comprenderemos que fue suficiente. Es de esperar que seamos capaces de comprender esto antes de que nuestra vida termine.

Cuando la vida es «suficiente», no necesitamos nada más. Qué grata sensación nos invade cuando nuestros días son suficientes. El mundo es suficiente. No solemos permitirnos esa sensación. Nos resulta extraña porque tendemos a vivir nuestra vida considerándola insuficiente. Pero podemos cambiar esa percepción. Decir que la vida es esto y que no necesitamos nada más es una maravillosa afirmación de gracia y poder. Si no necesitamos nada más, si no nos hace falta controlarlo todo, permitimos que la vida se despliegue.

Tenemos mucho poder en nuestro interior, pero muy poco conocimiento para usarlo. El verdadero poder nace del conocimiento de quiénes somos y de nuestro lugar en el mundo. Cuando sentimos que tenemos que acumular, nos hemos olvidado en realidad de todo lo que somos. Debemos recordar que nuestro poder procede del conocimiento de que todo está bien y que cada uno se desarrolla exactamente de la manera que debe.

6. La lección de la culpa

DK: *Hace años, Sandra se alegró mucho cuando su mejor amiga Sheila le comunicó que se casaba, y más aún cuando ésta le pidió que fuera su dama de honor. El día de la boda, Sandra, de veinticuatro años, que conducía su recién estrenado coche, llegó a recoger a la novia para llevarla hasta la iglesia. Sandra se había ofrecido a hacerlo no sólo por ser la dama de honor, sino también porque significaba que la novia llegaría como es debido, con toda elegancia.*

Llovía cuando Sandra se situó bajo la cochera abierta a la entrada del apartamento de Sheila. La dama de honor ayudó a la novia a llevar al coche la ropa nupcial y el equipaje para la luna de miel, y ya se disponía a ocupar el asiento del conductor cuando Sheila dijo:

-Déjame a mí.

-¡No puedes conducir a tu propia boda!

-Por favor -insistió Sheila-. Me ayudará a no pensar en un millón de cosas; sin ir más lejos, que el sol ha decidido no hacer acto de presencia en mi boda.

Sandra le dio las llaves a su mejor amiga, y se pusieron en marcha. Recorrieron los pocos kilómetros hasta la iglesia, haciendo un repaso de los detalles de la boda e intercambiando comentarios sobre el empeoramiento del tiempo y la intensa lluvia. De repente, el coche empezó a patinar y Sheila perdió el control. El coche fue a

estrellarse contra una farola, y la novia murió en el acto. Sandra sufrió diversas fracturas, pero sobrevivió. Es decir, sobrevivió físicamente, pero su psique quedó gravemente dañada.

Aun ahora, veinte años después, la atormenta lo ocurrido aquel día.

-Si al menos hubiera conducido yo -se lamenta-, Sheila seguiría viva.

Al hablar con Sandra, le hice algunas preguntas:

-¿Sabes con absoluta certeza que Sheila habría sobrevivido si hubieras conducido tú? ¿Sabías acaso que ibais a tener un accidente de coche? ¿Sabías que ella iba a morir? ¿Sabías que tú sobrevivirías y ella no?

La respuesta a todas estas preguntas era no.

-No, pero ¡yo vivo y ella no! -replicó.

Era evidente que Sandra seguía sin poder liberarse de su culpa.

-Si hubiese sido al contrario, si pudieran invertirse los papeles, ¿qué querrías que te dijese Sheila? -le pregunté-. En otras palabras, si tú hubieses muerto y ella estuviese aquí y pudieras hablar con ella, ¿qué le dirías? Si pudieras ver a tu amiga que, décadas más tarde, sigue viviendo atormentada por la culpa, ¿qué le dirías al respecto?

A Sandra le costó unos momentos ponerse realmente en el lugar de su amiga, pero al fin respondió:

-Diría: «Era yo quien conducía, yo asumí la responsabilidad de mis decisiones. Nadie me obligó a conducir y nadie podría habérmelo impedido. Era el día de mi boda, y no habría aceptado un no como respuesta a mi deseo de conducir». -Los ojos de Sandra se llenaron de lágrimas por aquel trágico día de hace mucho tiempo-. Diría: «No fue tu culpa. Simplemente ocurrió. No quiero que desperdicies tu vida sintiéndote culpable».

A veces los acontecimientos, aun los más trágicos, ocurren sin ser culpa de nadie. No sabemos por qué una persona muere y la otra sobrevive. Sandra se sentía culpable porque estaba enfadada consigo misma por no haber conducido, porque había dejado que su

amiga «condujera y se matara». Fue necesario recordarle a Sandra que en ese momento ella no sabía -era imposible que lo supiera- las consecuencias de su decisión respecto a quién conduciría. Pensó que estaba ayudando a que su amiga disfrutara más del día de su boda dejándola conducir su nuevo coche.

Esta reacción suele llamarse la culpa del superviviente, pero es una culpa sin fundamento lógico. Comenzó a estudiarse a raíz de la segunda guerra mundial, cuando algunos supervivientes de los campos de concentración se preguntaban: «¿Por qué ellos y no yo?». El fenómeno de la culpa del superviviente se presenta siempre que alguien sobrevive a una experiencia catastrófica, como el estallido de bombas en la ciudad de Oklahoma, accidentes aéreos o automovilísticos, e incluso el contagio de enfermedades como el sida. Puede aparecer también cuando muere un ser querido, aun por causas naturales. Si bien es fácil entender por qué la gente que ha vivido acontecimientos dolorosos o terroríficos se pregunta por qué ellos no murieron, es una pregunta que carece de respuesta. Incluso hay una especie de arrogancia ignorante en el mismo hecho de plantearla. No nos corresponde preguntar por qué alguien muere o por qué alguien vive; esas decisiones las toman Dios y el universo. Y, sin embargo, a pesar de que no hay respuesta a nuestra pregunta, existe una razón para lo ocurrido: los supervivientes no han muerto porque tenían que vivir. La verdadera pregunta que hay que hacerse es ésta: si he salvado la vida porque tenía que vivir, ¿estoy viviendo?

La psicología de la culpa nace del juicio a nosotros mismos, de la sensación de que hemos hecho algo malo. Es rabia vuelta hacia adentro, que surge cuando violamos nuestro sistema de creencias. Casi siempre, ese penoso juicio a nosotros mismos tiene su origen en lo que nos enseñaron siendo niños. Nuestra culpa suele originarse en la infancia porque nos educaron para «prostituirnos». Suena muy duro, pero es verdad. Obviamente, cuando hablo de «prostitución» me refiero a que de niños nos vendíamos simbólicamente para obtener el afecto de los demás. Habitualmente

nos enseñan a ser buenos niños, pendientes de satisfacer los deseos de los demás, en vez de forjarnos una clara identidad. En realidad no se nos estimula a ser independientes o interdependientes. Nos enseñan a ser dependientes, *a dar importancia a las necesidades y vidas de los demás y descuidar las propias. No es una elección consciente; a menudo ignoramos cómo satisfacer nuestras necesidades para nuestra propia felicidad.*

Un síntoma claro de esta dependencia es la incapacidad de decir que no. Nos han enseñado a complacer a los demás y a estar de acuerdo con sus peticiones. Muchos padres se entristecen cuando sus hijos dicen que no. En realidad, es maravilloso cuando los niños aprenden a decir que no en los momentos adecuados. Todos debemos aprender a decirlo: cuanto antes, con firmeza y claramente.

El deseo de complacer a los demás es un terreno fértil para la culpa, pero no es el único. A veces nos sentimos culpables cuando tratamos de hacer valer nuestra independencia. Esto puede ser un problema especial para niños que sufren una pérdida cuando aún se está forjando su identidad. Hace falta un padre sagaz para ayudarlos a vencer esta culpa.

EKR: *Scott, de nueve años, estaba muy enfadado con su madre porque no lo dejaba ir a un campamento. Ella le había advertido claramente que no iría si no terminaba sus deberes, pero a Margie le costaba mucho disciplinar a su hijo. Tenía cuarenta años y padecía cáncer de cuello uterino, que se había extendido al hígado.*

-No quiero que mi hijo sea desdichado a mi lado -me explicó- Nos queda muy poco tiempo.

A pesar de que Margie deseaba armonía, la discusión sobre deberes y campamento se puso al rojo vivo, y Scott le dijo con rabia:

-Ojalá te mueras.

Era una frase muy cruel. Otro en lugar de Margie podría haber respondido: «No te preocupes, pronto se cumplirá tu deseo»; pero ella lo miró y dijo con voz suave:

-Sé que no ha sido tu intención decir eso. Sé que estás muy enfadado.

Diez meses después, cuando ya no podía dejar la cama, me contó:

-Quiero dejarle buenos recuerdos a Scott. Sé que mi muerte marcará su infancia, si es que no acaba con ella. Eso en sí ya es malo, pero no quiero que se sienta culpable. Así que hablé con él sobre la culpa. Le dije: «Scotty, ¿recuerdas cuando estabas muy enfadado conmigo y dijiste que ojalá me muriera? Bien, cuando haya pasado mucho tiempo después de haberme ido, recordarás cosas como ésa y tal vez te sientas mal. Pero quiero que sepas que todos los chicos se enfadan y a veces creen odiar a su mamá. Sé que en realidad tú no me odias. Sé que sientes un profundo dolor dentro de ti. No quiero que te sientas culpable nunca por ese tipo de cosas. Tú has hecho que la experiencia de ser tu madre fuese maravillosa para mí. Ha merecido la pena vivir mi vida sólo por estar contigo».

No todos somos tan sabios como lo fue Margie respecto a la culpa y sus orígenes. La mayoría desconocemos la culpa que inculcamos en nuestros hijos, y la que nos inculcaron a nosotros. Llegamos a la edad adulta llenos de culpa, y es una culpa poderosa, que nos castiga y que casi nunca sirve para nada.

Hasta cierto punto necesitamos la culpa. Sin ella, la sociedad sería un caos. No habría semáforos en rojo obligándonos a parar. Conduciríamos como si fuésemos los únicos en la carretera.

La culpa es parte de la experiencia humana. A veces puede ser una guía que nos dice que algo va mal. Puede indicar que no estamos siguiendo nuestro sistema de creencias, que estamos fuera de los límites de nuestra integridad. Para dejar atrás la culpa, nuestras creencias deben ser coherentes con nuestras acciones.

DK: *Helen y Michelle, ambas actualmente en torno a la cincuentena, habían sido amigas durante más de dos décadas. Pero ahora Helen estaba enfadada con Michelle; apenas se habían*

hablado en los últimos cuatro años. Helen se enfadaba mucho sólo al oír el nombre de Michelle.

-Sigo guardando en el sótano los regalos de cumpleaños para ella de estos cuatro años -me explicó-. No se los daré hasta que ella encuentre tiempo para mí.

Casadas por segunda vez, habían pasado a ser amigas sólo de nombre. Michelle fue la primera en volver a casarse. Helen se alegró por ella, pero empezó a sentir que había perdido valor para su amiga. Por estas mismas fechas, Helen conoció a su segundo marido. Las dos viejas amigas siguieron distanciándose. Helen solía llamar a Michelle para reunirse, pero aparentemente ella nunca tenía tiempo. Helen decía: «Michelle, tengo tu regalo de cumpleaños, tenemos que vernos», pero esto nunca ocurría.

Ahora Helen se enfrentaba a un cáncer de mama. Al hacer revisión de su vida, esta amistad rota seguía saliendo a la superficie. Cuando le pregunté por qué no le enviaba por correo los regalos de cumpleaños que había comprado para su vieja amiga, repuso furiosa:

-No, hasta que nos veamos. Ya hace años que lo intento. Sigo llamándola para decirle lo maravillosos que son los regalos que tengo para ella.

Le pregunté a la enfadada mujer si creía que la culpa tenía algo que ver en este distanciamiento de su amiga.

-Yo no me siento culpable -respondió rápidamente.

Sugerí que tal vez ella estaba intentando hacer que su amiga se sintiera culpable.

-¿Por qué se le ocurre semejante cosa? -preguntó, desconcertada.

-Me parece -contesté- que, por la razón que sea, Michelle intentaba cambiar la forma de su amistad no reuniéndose con usted. En lugar de enfrentarse a ello, usted continuó sin hacer o decir nada, salvo comprar más regalos cada año. El primer año es comprensible, pero ¿por qué seguir haciéndolo durante cuatro

años? Tuvo que darse cuenta de que los regalos que compraba sólo se acumularían.

-Seguía pensando que ese año encontraríamos tiempo.

Cuando le pregunté si de alguna manera los regalos habían cambiado de un año a otro, me dijo que eran cada vez más bonitos. Le pregunté entonces por qué compraba regalos cada vez más bonitos para alguien que no mostraba interés en recibirlos.

Desconcertada, Helen empezó a reflexionar en sus acciones. Después dijo muy enfadada:

-Usted no entiende. Es Michelle la que actúa mal, es ella la que no quiere reunirse conmigo.

-Tal vez -repliqué-. Pero esos regalos que compró para ella, ¿no son regalos para hacerla sentir culpable? Al seguir comprando regalos cada vez más bonitos, ¿qué quería que sintiera Michelle cuando los abriera?

Helen bajó la mirada y finalmente admitió en voz baja:

-Quería que se sintiera culpable por no reunirse conmigo.

-¿No cree que ella puede captarlo en su voz? Tal vez ésa es la razón por la que no desea reunirse con usted. Usted ya no le ofrece su amistad; ésos son regalos para hacerla sentir culpable.

-Quiero resolver esto -declaró- Quiero corregirlo.

-Entonces envíeselos por correo.

-No -replicó Helen, inflexible.

-Entonces déselos a una institución de caridad -sugerí.

-No, no puedo.

-Si quiere sentirse mejor, tiene que liberarse de la culpa; la culpa que siente, la culpa que proyecta. Mientras siga teniendo esos regalos, seguirá unida a la culpa. Ahora se siente culpable porque intenta hacer que ella se sienta culpable.

-Lo pensaré.

Pocas semanas después, Helen llamó a Michelle una última vez. En esta ocasión, en vez de decirle «tengo regalos para ti», se disculpó por tenerlos. Michelle le dijo que de verdad se había sentido chantajeada por esos regalos. Actualmente ambas se han

vuelto a hablar y trabajan en la reconstrucción de su relación. Han decidido partir de «cero», y los regalos fueron a parar a la caridad.

La culpa nos ata a las zonas más oscuras de nosotros mismos. Es una conexión con nuestra debilidad, nuestra vergüenza y nuestra incapacidad para perdonar. Una mínima parte de nosotros se nutre de ello. La inacción la alimenta. Cuando nos sentimos culpables, permanecemos en la estrechez de miras de nuestra mente. Los pensamientos más bajos toman el control. Después de un tiempo nos sentimos avergonzados. El remedio es actuar y compartir nuestros sentimientos. Tu verdadero ser no conoce la culpa. Tu verdadero yo está más allá de la culpa de este mundo.

La vergüenza y la culpa están íntimamente relacionadas. La vergüenza nace de una vieja culpa. Mientras que la culpa surge de lo que has hecho, la vergüenza se refiere a quien crees ser. La culpa que ha herido tu conciencia se convierte en la vergüenza que asalta a tu alma. Como la culpa que la precede, la vergüenza suele enraizarse en la infancia, antes de que supiéramos quiénes somos. Empieza a crecer antes de que sepamos que somos responsables de nuestros errores, y que cometeremos muchos de ellos, pero que no somos *nuestros errores. Si había conflicto entre nuestras necesidades y nuestros padres, sentíamos que era el resultado de haber hecho algo malo. Creíamos que actuábamos mal. Así pues, ocultábamos nuestra herida, nuestra rabia y nuestro resentimiento. En el presente, simplemente nos sentimos mal con nosotros mismos.*

A los quince años, Ellen era demasiado joven para ser madre, pero no para quedar embarazada. Su familia nunca habría esperado algo así; ni siquiera habían tenido con ella una conversación sobre la reproducción humana. Cuando Ellen ya no pudo ocultarlo, les comunicó a sus padres su estado. Sintiéndose culpable y avergonzada, la familia la envió lejos para que diera a luz al bebé y después darlo en adopción. Ella se negó a tomar medicamentos para aliviar el dolor durante el parto, porque deseaba «contemplar

largamente a mi hijo». Antes de que se llevaran a su preciosa pequeña, pudo verla pero no tenerla en sus brazos.

Ahora, cincuenta y cinco años después, el corazón y la salud de Ellen se han debilitado mucho. «Es hora de terminar mi vida -declaró-. Lo acepto todo tal como fue, salvo lo de mi hija primogénita. Sé que debo perdonarme por haberme separado de ella. Yo misma era una niña cuando ocurrió, y no comprendí las consecuencias de mis actos. Pero siento que esta vergüenza ha sido un mar de fondo durante toda mi vida. He pensado mucho en mi hija. Me he sentido incompleta. Probablemente es demasiado tarde para encontrarla, y tal vez hasta egoísta pues quizá ni siquiera sepa que fue adoptada. Aunque yo era joven y no sabía mucho entonces, quiero dejar este mundo sintiendo que he hecho algo para superar mi vergüenza. Así que le he escrito una carta a mi hija:

»Cuando leas esto, probablemente ya me habré ido. Aunque he tenido una buena vida, siempre me has faltado tú. He pasado gran parte de mi tiempo sintiéndome culpable. Podría haber solucionado antes las cosas. No sé si te hubiera encontrado, pero podría haber facilitado las cosas para que me encontraras tú, si lo deseabas. Ahora que la vida ha terminado para mí, me queda una cosa por hacer, y es dejarte este mensaje. Si puedes encontrar la manera de vivir tu vida en toda su plenitud a pesar de lo injusta que pueda ser, al final de tu vida sentirás que ésta ha sido realmente valiosa. Sé que es difícil llevarlo a la práctica. Me encontré con la injusticia demasiado pronto en mi vida, pero tú la conociste desde el principio. Puedes sentirte valiosa. No perfecta, sino valiosa. Necesitaba decirte que fuiste deseada, y que nunca quise dejarte. En cierta manera nunca te dejé. Espero que tengas una buena vida, llena de sentido. Si hay un cielo, te observaré y protegeré en la muerte como nunca pude hacerlo en vida. Mi deseo más profundo es que, cuando llegue tu hora, yo pueda ir a tu encuentro.»

Encontraron la carta de Ellen cuando su familia recogía su habitación después de su muerte. Se habló de su historia en la estación local de radio, con el fin de que la carta pudiese llegar a su

destinataria. Pocos meses después, una mujer se presentó para ver si ella podría ser la hija de Ellen. Después de algunas comprobaciones, se confirmó que lo era.

Como en el caso de Ellen, la vergüenza en nuestra infancia nos hace sentir más responsables de nuestras situaciones de lo que somos. Si fuimos maltratados, sentimos haber sido la causa del maltrato. Si sentimos vergüenza, creemos que la merecíamos. Si no fuimos amados, nos sentimos indignos del amor. Nos sentimos culpables de nuestros malos sentimientos. Pero, a decir verdad, somos dignos y valiosos. Tal vez en ocasiones nos hemos sentido mal por nuestras acciones, pero esos sentimientos manifiestan en realidad nuestra bondad, ya que los malos no se sienten mal por hacer daño a los demás. Ve lo mejor en ti mismo. Acuérdate de tu bondad.

Muchos sistemas de creencias espirituales consideran que la culpa es parte de un sistema inferior de pensamientos, ya que implica la creencia de estar separado de Dios, o de que se carece de amor. Nuestro primer instinto es desembarazarnos de los sentimientos de culpa porque son dolorosos. Lo hacemos inconscientemente, proyectando el sentimiento en otra persona. «Puesto que me resulta difícil sentirme culpable y equivocado, veré en ti *la culpa y el error.» En otras palabras, no puedo ser yo, así que tienes que ser tú. Pero cuando nos ocultamos en esa proyección, nos quedamos atascados en un ciclo de sentimientos de culpa que no podemos resolver.*

La paz y la culpa son opuestos. No podemos experimentar paz y culpa al mismo tiempo. Cuando aceptamos el amor y la paz, negamos la culpa. Y a la inversa: cuando nos aferramos a la culpa, damos la espalda al amor y la paz. Por fortuna, la decisión es nuestra. Podemos comprometernos con el amor, podemos reemplazar los sentimientos de culpa por sentimientos de paz.

Algunos creen en un Dios que nos considera malos e indignos de amor. Pero, al final de la vida, muchos descubren que hay un Dios que nos ama de manera incondicional, que no ve culpa en

nosotros. Por supuesto que cometemos errores: eso es parte de la experiencia humana. Es nuestra culpa la que nos mantiene separados de nuestra verdadera realidad de amor y de Dios.

También la culpa y el tiempo están relacionados íntimamente. Como la culpa siempre proviene del pasado, lo mantiene vivo. La culpa es una manera de evitar la realidad del presente. Arrastra el pasado hasta el futuro: un pasado de culpa creará un futuro de culpa. Sólo cuando nos liberamos de la culpa nos liberamos realmente del pasado para crear un futuro nuevo.

Es evidente que la culpa hace necesario un tratamiento especial. Los talleres terapéuticos pueden ser extremadamente útiles para facilitar que la gente se libere de su rabia. Después deberán compartir su culpa. Si la comparten movidos por las buenas intenciones, se liberarán de ella, a veces con un torrente de lágrimas. Esta forma de compartir se asemeja mucho a la confesión de la Iglesia católica. Cuando nos confesamos, liberamos la carga del secreto y con frecuencia recibimos la gracia de saber que somos amados por un poder superior a nosotros. También podemos aprender que todavía somos dignos de ser amados por los demás. La clave para sanar es el perdón. Perdonar significa reconocer el pasado y dejarlo ir.

Cualquier cosa de la que te sientas culpable puede limpiarse y purificarse con el perdón. Toda tu vida has sido duro con los demás, y aún más duro contigo mismo. Es hora de que te deshagas de todos esos juicios. Como hijo sagrado de Dios, no mereces ser castigado. Cuando te perdones a ti mismo y a los demás, ya no habrá razón para sentirte culpable. No nos merecemos la culpa; nos merecemos el perdón. Cuando aprendemos esta lección nos hacemos realmente libres.

7. La lección del tiempo

NUESTRA vida está regida por el tiempo. Vivimos por él y en él. Y, por supuesto, morimos en él. Creemos tener el poder de ahorrar tiempo y de perderlo. No podemos comprar tiempo, y sin embargo hablamos de gastarlo. Y estamos convencidos de que el tiempo lo es todo.

Hoy sabemos qué hora es en cada punto del globo, pero hasta mediados del siglo xix, la medición del tiempo era una cuestión que no preocupaba tanto. El advenimiento de los viajes en ferrocarril convirtió en necesidad una programación más estricta, de modo que en 1883 los ferrocarriles estadounidenses y canadienses adoptaron el sistema de los cuatro husos horarios que hoy en día se sigue usando en Norteamérica. El plan se

consideró radical: muchos creían que los husos horarios y las normas reguladoras del tiempo eran insultos a Dios. Actualmente, damos por hecho que nuestros relojes y despertadores son la verdad. En Estados Unidos tenemos incluso un «reloj nacional» en el Observatorio Naval, un «cronómetro oficial». Pero este «reloj nacional» es de hecho un ordenador que proporciona el promedio de la hora que señalan cincuenta relojes distintos.

El tiempo es una medida útil, pero no posee más valor que el que le damos. El diccionario Webster *define el tiempo como «el intervalo que separa dos puntos en un continuo». El nacimiento*

parece ser el comienzo y la muerte el final, pero no lo son: sólo son puntos en un continuo.

Albert Einstein señaló que el tiempo no es constante, que es relativo con respecto al observador. Y ahora sabemos que el tiempo transcurre a distinta velocidad según que el observador esté parado o en movimiento. El tiempo transcurre de forma diferente si se hace un viaje en una nave espacial o incluso en un avión o tren subterráneo. En 1975 la Marina probó la teoría de Einstein empleando dos relojes idénticos; colocaron uno en tierra y el otro en un avión. Durante quince horas el avión voló mientras se enviaban rayos láser entre ambos relojes para comparar el tiempo. Tal como había afirmado Einstein, el tiempo transcurría más lentamente en el avión que se movía. El tiempo también depende de la percepción. Imaginemos a un hombre y una mujer juntos en un cine, viendo exactamente la misma película, salvo que a ella le gusta y él la detesta. Para ella, la película acaba demasiado pronto. Para él es interminable. Tanto él como ella coinciden en que la película empezó a las 19 horas, y que los rótulos finales aparecieron a las 20.57 horas. Pero no concuerdan en la experiencia de esa hora y cincuenta y siete minutos. De manera tangible, el tiempo de una persona no es el tiempo de la otra.

Usamos relojes de pulsera -y los sincronizamos- para asegurarnos de llegar puntualmente a una reunión, comida, película u otra actividad. Está bien, pues nos facilita la acción recíproca y la realización de cosas, nos ayuda a comunicarnos y a coordinarnos. Pero, cuando vamos más allá y nos empeñamos en que la designación arbitraria de segundos, minutos, horas, días, semanas, meses y años es el tiempo en sí, olvidamos que todos experimentamos el tiempo de diferente manera porque el valor del tiempo depende de la percepción individual.

Imaginemos el tiempo como un arco iris. El hecho de estar de acuerdo en coordinar nuestra vida con un reloj para asegurar que empezamos y terminamos un horario de trabajo a la misma hora, etc., nos hace contemplar del mismo modo uno de los colores del

«arco iris del tiempo». Pero cada uno de nosotros ve el resto de los colores a su modo individual.

Andando el tiempo, todo cambia. Cambiamos interiormente, cambiamos exteriormente, nuestro aspecto cambia, y también nuestro ser interno. Nuestra vida cambia constantemente, pero por lo general no nos gusta el cambio. Incluso cuando estamos preparados para ello, solemos resistirnos. Mientras tanto, el mundo que nos rodea cambia. No va al mismo ritmo que nosotros: los cambios parecen sucederse demasiado rápidamente, o con demasiada lentitud.

El cambio puede ser nuestra compañía constante, pero por lo general no lo consideramos un amigo. El cambio nos asusta porque quizá no seamos capaces de controlarlo. Preferimos los cambios que hemos decidido hacer, ya que les encontramos sentido. Pero los cambios que nos sobrevienen nos resultan incómodos, nos hacen sentir como si la vida fuese en la dirección equivocada. Pero, nos guste o no, el cambio ocurre y, como la mayoría de las cosas en la vida, no es que nos ocurra a nosotros: *simplemente sucede.*

El cambio supone despedirse de una vieja situación conocida y enfrentarse a una situación nueva, desconocida. A veces no es lo viejo o lo nuevo lo que nos acobarda: es el tiempo que transcurre entre ambos. Ronnie Kaye, autora de Spinning Straw into Gold *y dos veces superviviente de cáncer de mama, dice: «En la vida, siempre que una puerta se cierra, otra se abre... pero los pasillos son un tormento». Así es como opera el cambio. Suele empezar con una puerta que se cierra, un final, una culminación, una pérdida, una muerte. Después entramos en un período incómodo, una etapa de duelo por esta culminación en la que experimentamos la incertidumbre de lo que sobrevendrá. Este período de desasosiego es duro. Pero, precisamente cuando creemos ya no poder más, surge algo nuevo: una reintegración, una nueva inversión, un nuevo comienzo. Se abre una puerta. Si te resistes al cambio, estarás resistiéndote durante toda tu vida. Esa es la razón por la que*

necesitamos encontrar la manera de dar la bienvenida al cambio, o al menos de aceptarlo.

Cuando le preguntamos a alguien cuántos años tiene, en realidad lo que le estamos preguntando es a qué tiempo pertenece. Intentamos encuadrar a la persona en un marco de referencia haciendo que el pasado entre en juego. Cuando conozca tu edad, sabré qué recuerdos probables tienes. Dependiendo de la edad que tengas, puedes saberlo todo sobre el Plan Marshall, Jackie O., el primer viaje a la luna, los teléfonos de disco, las discotecas, o el sistema DOS. Puedo evocar toda esta información de forma amistosa, cantando contigo las viejas canciones de los Beatles. O puedo hacerlo de forma hostil, pensando que eres un tonto por haber creído en el flowerpower *de la época hippie. En cualquiera de los casos, no te estoy viendo exactamente como eres ahora. Te estoy juzgando por lo que considero la suma de tus experiencias pasadas.*

Es liberador distanciarse de la percepción. Todos hemos escuchado frases como «No representas los cuarenta años que tienes», y la respuesta: «Pues así son los cuarenta años». La primera persona está diciendo esencialmente: «No encajas en mi percepción». La segunda persona señala: «Así son los cuarenta años para mí. No me definas por tus expectativas».

En la cultura occidental no le concedemos valor a la edad. No consideramos las arrugas como parte de la vida; son algo que hay que evitar, ocultar, eliminar. Sin embargo, por mucho que echemos de menos la energía y el vigor de la juventud, muchos no querríamos volver sobre los mismos pasos porque también recordamos intensamente la confusión de aquellos años. Llegamos a la mediana edad con una mejor comprensión de lo que es la vida, y no tenemos tiempo para extrañas necedades. Sabemos quiénes somos y lo que nos hará felices. Una vez aprendida esta lección, no deseamos cambiarla por ser jóvenes de nuevo. Hay un consuelo en esta sabiduría y en el recuerdo de que la juventud es muchas cosas, no todas fáciles. Puede ser la edad de la inocencia, pero también es

la edad de la ignorancia. Es la edad de la belleza, y también de la dolorosa conciencia de sí mismo. Con frecuencia es la edad de la aventura, y con la misma frecuencia es la edad de la estupidez. Para muchos, los sueños de la juventud se convierten en las lamentaciones de los viejos, no porque la vida se esté terminando sino porque no se vivió. *Envejecer con gracia es experimentar plenamente cada día y cada estación. Cuando hemos vivido realmente nuestra vida, no queremos vivirla de nuevo. Es la vida que no hemos vivido la que lamentamos.*

¿Cuántos años nos gustaría vivir? Si nos dieran la oportunidad de vivir hasta los doscientos años, o vivir eternamente, ¿cuántos lo aceptaríamos? Pensar en esto ayuda a entender el significado de nuestra vida. No queremos vivir más allá de nuestro tiempo: seguir en un mundo donde las cosas han evolucionado más allá de nuestra comprensión y hemos perdido a todos los que amamos sería un enorme vacío.

EKR: *Un hombre nos relató una historia sobre su madre de noventa y dos años. «La llevé de vacaciones a su ciudad natal, Dallas. Viajábamos en un avión nuevo. Observé a mi madre luchando por abrir la puerta del baño, provista de modernas manillas a ras del panel. Estaba acostumbrada a las perillas y manillas de tirador.*

»Temprano al día siguiente, se disparó la alarma de fuego en el hotel. Cuando corrí a su habitación, ella se encontraba ya fuera en el pasillo, en camisón y asustada. También estaba enfadada porque se había dejado dentro la llave de tarjeta magnética y la puerta se había cerrado detrás de ella. Sentía pánico y no estaba segura de cómo volver a entrar, sin mencionar el hecho de que estaba en camisón. Después del viaje me dijo: "Ya no pertenezco aquí. No sé cómo usar el microondas, no encuentro un televisor con botones sintonizadores, no sé cómo usar tarjetas en vez de llaves, y todos mis amigos se han ido. El tiempo ha seguido avanzando, pero yo me he quedado atrás". Fue duro escuchar esto. Y me habría

costado mucho entenderlo si en ese viaje no hubiera visto hasta qué punto la vida se había vuelto frustrante y complicada para mi madre.»

Cuando contemplamos el cielo nocturno, estamos de hecho viendo el pasado. Vemos el cielo no como es en la presente noche, sino como era hace años, desde unos cuantos hasta un millón, porque eso es lo que tarda la luz en llegar a la Tierra desde la estrella más cercana hasta la más distante.

Tenemos una experiencia un tanto parecida con otras personas. Por ejemplo, piensa en el personaje conflictivo de la vecindad cuando eras joven. Si entonces creías que era un problema, serás precavido cuando lo veas en la actualidad porque lo verás como era entonces, no como es ahora.

¿Cuántos de nosotros vemos a nuestros padres tal como son hoy? Es una tarea difícil, dada nuestra profunda impresión temprana de nuestros padres como gigantes llenos de sabiduría. Igualmente intensos son nuestros recuerdos de ellos como las intolerantes personas que nos impedían llevar el pelo de determinado modo, estar fuera de casa toda la noche y no hacer nuestras tareas escolares. Si hoy conocieras al padre de un amigo, la impresión que te produciría sería quizá más real que la de tu amigo, porque no llevarías un bagaje adicional a la realidad presente. Pero, por otro lado, podrías aportar tus impresiones sobre los padres en general. Si el padre de tu amigo fuese fontanero, recurrirías a todas tus percepciones sobre los fontaneros; si fuese de edad avanzada, incorporarías tus propias sensaciones sobre los ciudadanos de tercera edad; y así sucesivamente. En él verías el pasado, pero de una manera diferente de la de tu amigo.

Reaccionamos de un modo parecido a toda clase de acontecimientos cotidianos. Imagina a un niño criado en una familia de escasos recursos. Para él, la llegada diaria del correo es un momento desdichado, ya que trae avisos de cobro de facturas que angustian terriblemente a sus padres. Piensa en otro niño al que le encanta el correo porque lleva los frecuentes cheques de dividendos

que recibe su papá y las invitaciones a fiestas de cumpleaños de sus amigos. Ahora que ambos niños son adultos, el primero reacciona con cierto nerviosismo ante la llegada del correo, mientras que el otro lo espera con expectante alegría. Sus sentimientos no tienen nada que ver con el contenido de su correo en la actualidad: lo ven con los ojos del pasado.

Tendemos a desconocer quiénes son los demás el día de hoy, y lo mismo ocurre respecto a nosotros. Generalmente nos vemos como éramos, o como queremos ser, más que como somos en realidad.

Saber que lo que fuimos ayer no define en absoluto lo que somos en este momento constituye una maravillosa libertad. Es necesario desprenderse de la cadena del pasado. Solemos despertarnos por la mañana y ducharnos para quitarnos el polvo del día anterior, pero seguimos llevando encima la carga emocional del ayer. No tiene por qué ser así. Podemos renovarnos cada día y partir de cero, podemos saludar el día frescos y limpios: basta con que centremos nuestra conciencia en el presente, que veamos la vida como realmente es. Cuando no vivimos en el momento, no nos vemos realmente unos a otros ni a nosotros mismos. Y, si no vivimos en el momento, no podemos encontrar la felicidad. No se trata de cerrar la puerta al pasado, sino de verlo como lo que fue y seguir adelante. Instalarnos en el ahora, el presente, el momento en el que realmente vivimos.

Jack, un corredor que había participado en varios maratones, tenía la habilidad de estar siempre en el momento presente. Cuando entraba en una habitación, miraba a su alrededor como si fuera la primera vez, aunque hubiese estado antes allí cientos de veces. Cuando al saludar preguntaba «¿Cómo estás?», ponía plena atención. Cuando hablaba con alguien, realmente lo escuchaba (no pensaba en lo que servirían para comer, en su cita de esa noche, o en cuánta memoria añadiría a su ordenador). Jack siempre estaba ahí, tangiblemente en el presente, dedicado totalmente a su interlocutor.

Por desgracia, Jack se vio aquejado por un tipo de linfoma que para él resultó particularmente doloroso porque comenzó afectándole gravemente la movilidad de las piernas. Pero su capacidad para estar en el momento presente se fue acentuando aún más a medida que la enfermedad se agravaba. Cuando uno visitaba a Jack y le preguntaba «¿Cómo estás?», casi podía ver cómo examinaba su mente y cuerpo para ver cómo iba. Del mismo modo, cuando él le hacía a alguien esa misma pregunta, seguía estando tan en el momento que uno se sentía increíblemente conectado con él mientras él escuchaba lo que a uno le ocurría. Era un vivo ejemplo de estar plenamente presente en la vida. No sólo no se estancaba en el lejano pasado, sino que, cuando se dirigía a otra persona, lo que acababa de decir sobre sí mismo ya había concluido. Sabía cómo vivir en el momento e invitaba a los demás a hacer lo mismo. Era imposible darle una respuesta hecha cuando él preguntaba por el estado de uno. Hacía que uno deseara realmente echar una mirada a su interior y responder con plenitud. Nunca quiso perderse un solo momento, nunca quiso perderse nada. Jack no seguía viviendo el verano si estaba en otoño. No se dejaba distraer por las esperanzas de la primavera cuando estaba en invierno. Se hallaba plenamente presente en cada estación de su vida.

Después de conocer a alguien como Jack, uno empieza a entender que el pasado y el futuro pueden robarnos el momento presente. Es difícil imaginarse cómo mejoraría la propia experiencia si soltáramos el pasado para centrarnos en el momento presente, para experimentarlo con plenitud y vivir de verdad la vida. Al hablar con tu cónyuge, comprométete plenamente en la conversación, en vez de pensar en lo que enseñarás por la noche. Después, ve a preparar tu clase.

Tendrás una mejor experiencia con tu pareja y harás una mejor presentación en clase. Vive un solo momento cada vez.

Aprendemos a contar con nuestro futuro. Algunos viven en el futuro, otros sueñan con él, y otros lo temen. Todos estos

planteamientos nos mantienen fuera del momento. Un hombre de cincuenta y tantos años que había tenido que abandonar el trabajo a causa de una enfermedad despertó en medio de la noche con un ataque de pánico. Abrió su agenda y comprobó que, semana tras semana, sólo había páginas en blanco. Su futuro parecía literalmente un espacio vacío. Cuando se enfrentó a su enfermedad, comprendió que tendría que abandonar el pasado. Comprendió también que debía dejar de pensar en el futuro; pero, hasta el momento en que abrió tan frenéticamente su agenda aquella noche, no cayó en la cuenta de lo que significaba dejar de pensar en el futuro. Tenía que desprenderse de la estructura de tiempo en la que vivimos y que a tal punto nos absorbe. Gracias a esta pérdida empezó a aprender quién era y cuál era su relación con el tiempo. Al principio tuvo que enfrentarse al hecho de que el tiempo, tal como lo conocía, empezaba a derrumbarse. Por ejemplo, cuando los amigos lo llamaban para preguntar a qué hora podían visitarlo, él decía que cualquier hora era buena, que daba lo mismo. Poco a poco esto le fue dando una sensación de continuidad, a pesar de que el tiempo -y la forma en que él solía llenarlo- se estaba viniendo abajo. Cuando examinó más profundamente su situación comprendió que, cuando el tiempo se agotara, él seguiría existiendo. «Cuanto más se derrumbaba el tiempo artificial -explicó-, mejor comprendía que vivía en el tiempo y moriría en el tiempo. Y empecé a sentir íntimamente que soy eterno y que existiré más allá del tiempo. Yo continuaré. En nuestra propia esencia, somos en realidad eternos.»

La realidad del tiempo es que no podemos estar seguros del pasado. Ignoramos si realmente ocurrió como lo pensamos. Y ciertamente desconocemos el futuro. De hecho, ni siquiera sabemos con seguridad si el tiempo es lineal.

Pensamos que el pasado está atrás *y el futuro se halla* delante, *pero eso supone que el tiempo es como un continuo en línea recta. Los científicos conjeturan que el tiempo no es lineal, que no estamos encerrados en un rígido esquema pasado- presente-futuro.*

Si el tiempo no es lineal, el pasado, el presente y el futuro pueden existir al mismo tiempo.

¿Importa esta posibilidad? ¿Cambia nuestra vida si el tiempo no es lineal, si estamos simultáneamente en el pasado, el presente y el futuro?

DK: *Frank y Margaret llevaban casados más de cincuenta maravillosos años. Apasionadamente enamorados el uno del otro, eran inseparables. Cuando Margaret enfermó mortalmente, dijo*:

-Puedo aceptar esta enfermedad. Puedo aceptar que voy a morir. Lo que más me cuesta es aceptar que estaré sin Frank.

A medida que su enfermedad avanzaba, Margaret se sentía cada vez más inquieta ante la perspectiva de esta separación definitiva. Horas antes de morir, se volvió hacia Frank, que estaba sentado junto a su cama. Con la mente lúcida y alerta, ya que no había tomado ninguna medicación, le dijo:

-Pronto te dejaré. Lo acepto finalmente.

-¿Qué te ha inducido a aceptarlo? -preguntó él.

-Acabo de saber que voy a un lugar donde tú ya estás. Cuando yo llegue, ya estarás allí.

¿Es posible que Frank esté al mismo tiempo en la habitación del hospital y en el cielo esperando a su mujer? Tal vez. O tal vez las preguntas giran en torno a nuestra percepción del tiempo. Para Frank, que vive y respira en el tiempo, pueden transcurrir cinco, diez o veinte años antes de volver a ver a Margaret. Pero, si ella va a un lugar donde ya no existe el tiempo, puede parecer que él llega un segundo después de ella. El tiempo es más largo para el que sobrevive que para el que muere.

Cuando a una persona le comunican que padece una enfermedad terminal, sus sentimientos respecto al tiempo se intensifican. Repentinamente teme que éste no le alcance. He aquí otra de las contradicciones de la vida: cuando pasamos de lo abstracto a lo real, por primera vez percibimos que el tiempo es

limitado. Pero ¿realmente sabe un médico que a alguien no le quedan más que seis meses de vida? Por mucho que se sepa sobre la duración promedio de la supervivencia, nunca sabremos la hora exacta de nuestra muerte. Debemos enfrentarnos a la realidad de no saberlo. A veces la lección es muy clara. Cuando estamos al borde de la muerte, queremos saber cuánto tiempo nos queda, pero nos damos cuenta de que nunca lo hemos sabido. Al contemplar la vida y la muerte de otros, solemos decir que murieron antes de tiempo. Creemos que su vida estaba incompleta, pero sólo hay dos requisitos para una vida completa: nacimiento y muerte. De hecho, rara vez consideramos completa una vida a menos que la persona haya llegado hasta los noventa y cinco años viviéndolos de una forma plena. De no ser así, la muerte nos parece prematura.

Beethoven «sólo» tenía cincuenta y siete años cuando murió, y no obstante sus obras fueron extraordinarias. Juana de Arco ni siquiera tenía veinte años cuando le arrebataron la vida, pero hoy es recordada y venerada. John F. Kennedy Jr. murió junto con su esposa y su cuñada a los treinta y ocho años. Nunca tuvo un cargo público, pero lo amaron más que a muchos de nuestros presidentes. ¿Alguna de estas vidas estaba incompleta? Esta pregunta nos hace volver al concepto de vida del reloj de pulsera, por el cual todo se mide y juzga artificialmente. Pero no sabemos qué lecciones tenían que aprender esas personas, no sabemos lo que debían llegar a ser o de cuánto tiempo debían disponer. Por difícil que resulte aceptarlo, la realidad es que no morimos antes de tiempo. Cuando morimos, ésa es nuestra hora.

Nuestro desafío es experimentar plenamente el momento presente. Y es un gran desafío: saber que el instante presente contiene todas las posibilidades de felicidad y amor, y no desperdiciar estas posibilidades por esperar un futuro determinado. Al hacer a un lado nuestras expectativas podernos vivir en el sagrado espacio de lo que está ocurriendo ahora.

8. La lección del temor

DK: *Christopher Landon, hijo del fallecido actor Michael Landon, tenía dieciséis años cuando su padre murió en 1991. Christopher habla de lo que significó para él la pérdida de su padre, y de sus temores*:

«*Como era de esperar, su muerte me produjo un tremendo impacto. Pienso en él con mucha nostalgia. Mi padre era ocurrente, encantador y divertido. Tenía muchas facetas que el público no había llegado a conocer; eran las facetas que daban forma a la persona completa que yo conocía.*

»Su muerte fue el acontecimiento más importante de mi vida. Me cambió como persona. De niño fui muy introvertido, tímido e inseguro. Cuando uno crece junto a alguien tan grande, se está a su sombra. Un día esa sombra me fue arrebatada.

»Después de su muerte, el darme cuenta de que muchos de mis miedos habían desaparecido me llevó a reflexionar sobre la muerte en general. Nuestra primera relación con la muerte se establece cuando muere alguien a quien amamos. Ya no le tememos tanto porque hemos estado con ella. Yo estuve junto a mi padre en el momento de morir, y después de su muerte. Toqué a la muerte, y ella me tocó a mí. Ahora me resulta algo real, tangible, y también menos aterrador. Todo es menos aterrador. Ya no temo las cosas que temía antes de que muriera mi padre. Me asustaba mucho volar, me producía una enorme tensión. Mi padre solía reírse de ello.

Después de su muerte, ese miedo y otros muchos se desvanecieron. No era consciente de ello, pero empecé a hacer cosas completamente inusitadas. Me volví más seguro de mí mismo y emprendí cosas que nunca antes había hecho.

»Antes, cada vez que me encontraba ante una disyuntiva, cada vez que surgía una oportunidad de conseguir algo, me atemorizaba. Tenía miedo al fracaso, a parecer un idiota. Así que generalmente desaprovechaba la oportunidad.

»Entonces él murió, y yo me enfrenté a la muerte. Comprendí que nunca sabemos cuándo vamos a morir, y que con esa percepción hay que aceptar los desafíos. Empecé a sentirme más cómodo en mi piel. Ya no tenía miedo de mí mismo, de quién soy ni quién podría ser. Empecé a correr riesgos y a hacer cosas. No es que decidiera saltar de un avión ni nada por el estilo, sino que me fui a estudiar a Inglaterra. Ese fue un gran paso para mí, pues tuve que dejar atrás la comodidad y la seguridad de mi hogar. He aprendido a lanzarme a la palestra y ver qué pasa. Fue un gran avance para mí. Creo firmemente que de algún modo el dolor se traduce en crecimiento.»

¿Qué ocurriría si empezáramos a correr algunos riesgos, si nos enfrentáramos a nuestros miedos? ¿Y qué si fuéramos más lejos, si persiguiéramos nuestros sueños, si obedeciéramos a nuestros deseos? ¿Qué ocurriría si nos permitiéramos experimentar libremente el amor y encontrar satisfacción en nuestras relaciones? ¿Qué clase de mundo sería éste? Un mundo sin miedo. Puede que sea difícil de creer, pero la vida tiene muchas más cosas de las que nos permitimos experimentar. Muchas más cosas serían posibles si dejáramos de ser cautivos del miedo. Hay un nuevo mundo dentro y fuera de nosotros -un mundo en el que hay menos miedo- esperando a ser descubierto.

El miedo es un sistema de advertencia que, a un nivel primario, nos presta un buen servicio. Si paseamos a horas tardías de la noche por una zona peligrosa de la ciudad, el miedo nos advierte que estemos en guardia contra una posibilidad real de problema. En

situaciones potencialmente peligrosas, el miedo es una señal saludable. Es una protección. Sin él no sobreviviríamos mucho tiempo.

Pero es fácil experimentar temor donde no hay peligro. Ese tipo de miedo es ficticio, no es real. Puede parecer real pero no tiene base en la realidad y, aun así, nos mantiene despiertos por la noche, nos impide vivir. Parece no tener propósito ni clemencia, nos paraliza y debilita el espíritu cuando lo dejamos actuar. Esta clase de miedo se basa en el pasado y desencadena el miedo al futuro. Pero este miedo inventado sirve de hecho a un propósito: nos da la oportunidad de aprender a elegir el amor. Es un grito de nuestra alma pidiendo crecer, pidiendo sanarse. Son oportunidades para elegir de nuevo y de manera diferente, para elegir el amor por encima del miedo, la realidad por encima del espejismo, el presente por encima del pasado. Para los propósitos de este capítulo y para nuestra felicidad, cuando nos referimos al miedo estamos hablando de estos miedos ficticios que restan valor a nuestra vida.

Si sabemos abrirnos paso a través de nuestros miedos, si somos capaces de aprovechar todas las oportunidades posibles, podemos vivir la vida que tan sólo nos habíamos atrevido a soñar. Podemos vivir libres de juicios, sin temor a la censura de los demás, sin restricciones.

EKR: *Kate, una enérgica mujer de cincuenta y tantos años, habla de Kim, su hermana gemela. «Hace diez años, a Kim le diagnosticaron cáncer de colon. Por suerte no era muy agresivo y lo descubrieron a tiempo. Además de hacerme sentir que parte de mí moriría si ella moría, la enfermedad de Kim (y su vida) removió muchas cosas en mi interior. Al ser gemelas idénticas, no sólo que cada una sabía todo sobre la vida de la otra: también conocíamos todas nuestras emociones. Y veo claramente que el miedo nos impidió a ambas vivir mucho antes de que el cáncer avanzara. Miro nuestra vida en retrospectiva y me doy cuenta de que teníamos mucho miedo.*

»Cuando estábamos en Hawai, queríamos aprender a bailar el hula-hula, pero tuvimos miedo al ridículo. Durante diez años trabajamos en una empresa de abastecimiento de comida. Siempre quisimos abrir nuestro propio restaurante pero teníamos miedo al fracaso, así que nunca intentamos siquiera sondear las posibilidades. Después de mi divorcio pensábamos hacer un crucero. No lo hicimos por miedo a viajar solas.

»Ahora nuestra vida es completamente diferente. Antes siempre había algo que temíamos. Pero tras enfrentarnos a la enfermedad de Kim y a su operación, ya habíamos pasado por nuestro mayor miedo. Si habíamos sobrevivido a él, ¿qué más había que temer? Ahora entiendo que la mayor parte de lo que tememos nunca ocurrirá. Nuestros miedos no suelen relacionarse con lo que realmente nos sucede.»

Gran parte de lo que la vida nos presenta aparece sin el preludio del miedo y la preocupación. Nuestros miedos no evitan la muerte, frenan la vida. Difícilmente llegamos a reconocer hasta qué punto dedicamos la vida a manejar el miedo y sus efectos. El miedo es una sombra que lo obstruye todo: nuestro amor, nuestros verdaderos sentimientos, nuestra felicidad, nuestro ser mismo.

Un niño crecía en una casa de acogida, al cuidado de una pareja que lo maltrataba. Al tiempo el niño supo que iría a un maravilloso hogar nuevo con padres que lo amarían. Viviría en una casa bonita, tendría su propia habitación e incluso un televisor. Pero lloraba de miedo. Conocía la situación en la que vivía y, por mala que fuese, le resultaba familiar. El nuevo hogar, en cambio, estaba lleno de peligros desconocidos. Había vivido tanto tiempo con miedo que no era capaz de imaginar un futuro sin él.

Todos somos como este niño. Criados en el miedo, sólo vemos miedo en el futuro. Nuestra cultura pregona el miedo. ¿Qué dicen los anuncios de las noticias vespertinas locales? «El alimento que usted consume puede ser peligroso», «La ropa que usa su hijo puede ser peligrosa», «Este año sus vacaciones podrían causarle la muerte: un informe especial esta tarde a las seis».

Pero ¿cuánto de todo aquello que tememos se hará realidad? Lo cierto es que hay escasa correlación entre lo que tememos y lo que nos ocurre. La realidad es que nuestra comida es sana, la ropa de nuestros hijos no se incendiará repentinamente y nuestras vacaciones serán divertidas.

Aun así, el miedo rige a menudo nuestra vida. Las compañías de seguros apuestan a que la mayor parte de lo que nos preocupa nunca ocurrirá. Y ganan la friolera de miles de millones de dólares cada año. No estamos diciendo que eliminemos los seguros. Lo que decimos es que lo más probable es que nos divirtamos participando en deportes de riesgo, que sobrevivamos e incluso tengamos éxito en el mundo de los negocios aunque corramos algunos riesgos y suframos algún que otro traspié, y que lo pasemos bien y conozcamos a mucha gente estupenda en reuniones sociales. Pero solemos vivir la vida como si las circunstancias nos fuesen desfavorables. Uno de nuestros mayores retos es intentar vencer estos miedos. Son muchas las oportunidades que se nos presentan, y tenemos que aprender a aprovecharlas al máximo.

DK: *Troy, que ya llevaba tres años conviviendo con el sida, se consideraba afortunado porque nunca había padecido la enfermedad. Físicamente se encontraba bien, pero mentalmente estaba paralizado por el miedo. El miedo era para él algo común, pues había vivido con miedo casi toda su vida. «Hasta ahora el miedo nunca me había paralizado -explicaba-, sólo me hacía mantenerme a distancia de la vida. Pero con el sida me derrumbé. Era como si todos mis miedos se hubieran consolidado en una gran enfermedad.*

»Mi pareja, Vincent, siempre me apoya. Me dice continuamente que yo soy más fuerte que mis miedos. "Sal a su encuentro -me dice-, enfréntate a ellos, y descubrirás que no tienen el poder sobre ti que tú crees."

»Yo pensaba: ¿enfrentarme a mis miedos, salir a su encuentro? ¿No es suficiente el hecho de que vivo con el sida? La verdad es

que prefería oponerme a lo que él decía en vez de pensar en ello. Nadie mejor que yo sabía hasta qué punto mis miedos me estaban devorando vivo.

»Estaba desocupado cuando uno de los colaboradores de Vincent me abordó y me dijo que su hermana, Jackie, tenía sida y acababan de darle el alta en el hospital. Tenían problemas para encontrar a alguien que la ayudara, y me preguntó si yo podría. Le dije que lo pensaría y que lo llamaría. Luego le pedí consejo a Vincent. "Ella necesita ayuda desesperadamente, y a ti te vendría bien el dinero", fue su opinión. Le pregunté si estaba muy enferma, y me contestó que se estaba muriendo.

»A1 oír esto, todos los miedos que tenía se apoderaron de mí.

»-¿Acaso creen que soy el más cualificado para cuidar de ella porque me estoy muriendo? -pregunté.

»-No -dijo Vincent- Tenían la esperanza de que no te daría miedo la enfermedad porque ya la tienes.

»Vaya, pensé, pues está claro que se han equivocado de persona.

»No podía aceptar el trabajo, tenía demasiado miedo. Vincent me recordó que no tenía por qué hacerlo si no quería, pero opinaba que debía conocerla. Yo tenía miedo de verla. Pero luego me dije que ya había tenido suficiente miedo durante mucho tiempo, así que decidí dar un paso adelante y conocerla.

»Le pedí a Vincent que me acompañara a verla. Cuando me vi frente a la puerta de su casa, di media vuelta y dije:

»-Vincent, lo siento, no puedo hacerlo.

»-Está bien -me contestó-. Vamos a casa y los llamaremos.

»Pero entonces miré de nuevo hacia la entrada. Allí, detrás de aquella puerta, estaban todos mis miedos. Decidí hacerles frente y ver lo que ocurría. Algo me impulsó a franquearla.

»Ya dentro, la vi sentada en una silla de ruedas. Debía de pesar menos de cuarenta kilos. Había sufrido un doble ataque de parálisis, de modo que hablaba con dificultad. Tenía los ojos castaños más grandes que jamás había visto. Miré en ellos y vi ahí todo el miedo.

Estaba escrito en su frente: "Me temo que voy a morir, tengo miedo de morir sola, tengo miedo de que no haya nadie a mi lado, tengo miedo de que te vayas". ¡Mis mayores miedos estaban sentados frente a mí! Vi lo triste que estaba. En mi mente sólo escuchaba: "Adelante, enfréntate a tu miedo". Cerré los ojos y le pregunté: "¿Puedo empezar hoy?".

»Comprendí que necesitaba ayudarla, a esta extraña que no conocía. Más tarde descubrí que sus padres no querían verla en absoluto ahora que tenía sida. Querían pagar a alguien para que cuidara de ella. Sólo estaban esperando que muriera. Ella tenía un par de amigos que iban a verla, pero no a menudo. Empecé por unas horas, para después dedicarle todo el tiempo, hasta convertirme en su mejor amigo. No esperaba dejar atrás mis miedos, pero lo hice. Llegué a amarla.

»Cuando se acercaba el final, la hospitalizaron de nuevo. Quería que yo la acompañara porque tenía mucho miedo. El último día permanecí a su lado. Desde el hospital habían llamado a sus padres, pero se quedaron en la sala de espera. Me senté junto a ella y contemplé aquellos grandes ojos castaños. Le dije que estaba con ella. Podía sentir su miedo. Nunca había sentido nada tan intenso. De nuevo algo dijo en mi cabeza: "Sal a su encuentro, no tiene poder". Entonces le dije a ella: "Tengo tu mano en la mía. Voy a quedarme aquí sosteniendo tu mano hasta que te lleven al otro lado. Luego, ellos te darán la mano. No hay nada que temer, Jackie, no hay nada que temer".

»Entonces, ella murió. Observé que su pecho ya no se movía.

»Cuando llegaron los de la funeraria a recogerla, se enfadaron porque nadie les había dicho que tenía sida, y tenían miedo de tocarla. Así que una enfermera y yo nos ofrecimos voluntarios para meter el cadáver de Jackie en la bolsa. Estaba harto de sentir miedo en torno a ella. Pensé que ya estaba bien. Prefería hacerlo yo mismo que dejar que se acercaran a ella. Fue lo más difícil que he hecho jamás en mi vida. Seguí diciéndole: "No hay nada que temer, Jackie, no hay nada que temer".»

Troy combatió el miedo con amor, y ganó. La bondad siempre vence al miedo. Es la forma de derrotarlo; no puede competir con el amor. El poder del miedo se sustenta en un cimiento hueco, y es posible vencerlo saliéndole al encuentro.

Tenemos miedo a muchas cosas en la vida, como a hablar en público, a una cita, e incluso a reconocer que a veces nos sentimos solos. En muchos casos es más fácil no intentarlo que ser rechazado y afrontar los sentimientos subyacentes. La verdad es que los miedos son engañosos porque van formando capas, una encima de la otra. Es posible ir quitándolas una a una hasta llegar al miedo del fondo, el fundamento en el que se apoyan todos los demás. Y ése suele ser el miedo a la muerte.

Imagina que estás seriamente preocupado por un proyecto de trabajo. Retira esa capa de miedo y debajo encontrarás el miedo a no hacerlo bien. Debajo de eso, encontrarás sucesivas capas: miedo a no recibir un aumento, a perder tu empleo, y finalmente miedo a no sobrevivir, que es esencialmente el miedo a la muerte. El miedo a no sobrevivir se esconde debajo de muchos de nuestros miedos relacionados con los temas económicos y laborales.

Imagina que temes pedirle a alguien que salga contigo. Bajo ese miedo está el miedo al rechazo, y debajo de éste está el miedo a no encontrar a nadie para ti. Bajo ese miedo está el de no ser digno de amor. Y si nadie te ama, ¿podrás sobrevivir? Cuando las personas se sienten incompetentes, el miedo fundamental es «no soy suficientemente bueno». ¿Por qué hay gente que en las fiestas se queda en un rincón sin hablar con nadie? Porque temen no ser buenos en reuniones ni para conversar con los demás en las fiestas, lo cual significa que no se consideran suficientes. Las otras personas *son suficientemente encantadoras, guapas, simpáticas, interesantes, pero ellos sienten que no lo son.*

Todo se reduce al miedo a la muerte, supuestamente la causa de todas nuestras desdichas. Inconscientemente hacemos daño a nuestros seres queridos por miedo; nos reprimimos personal y profesionalmente por la misma razón. Puesto que todo miedo tiene

sus raíces en el miedo a la muerte, si aprendemos a relajarnos frente a la muerte, podremos enfrentar todo lo demás con más facilidad.

Los moribundos se hallan frente a ese último miedo, el miedo a la muerte. Se enfrentan a él y se dan cuenta de que no los aplasta, que ya no tiene poder sobre ellos. Los que van a morir han aprendido que el miedo no importa; pero para el resto de nosotros sigue siendo algo muy real.

Si pudieses llegar hasta tu interior y eliminar todos tus miedos, uno por uno, ¿sería muy diferente tu vida? Reflexiona en ello. Si nada te impidiera seguir tus sueños, probablemente tu vida sería muy diferente. Esto es lo que aprenden los moribundos. La muerte nos enfrenta a nuestros peores miedos. Nos ayuda a ver qué diferente podría ser la vida, y esa visión se lleva el resto de nuestros miedos.

Por desgracia, cuando el miedo ha desaparecido, solemos estar ya demasiado enfermos o viejos para hacer lo que habríamos hecho antes si no hubiéramos tenido miedo. Nos hacemos viejos y enfermos sin haber probado siquiera nuestras secretas pasiones, sin descubrir nuestro verdadero trabajo o convertirnos en la persona que nos hubiera gustado ser. Igualmente llegaríamos a ser viejos y enfermos un día aunque hubiésemos realizado lo que anhelábamos, pero no tendríamos nada que lamentar. No nos encontraríamos al final de una vida vivida a medias. De aquí deriva una clara lección: tenemos que superar nuestros miedos mientras aún podamos hacer aquello que soñamos.

Sin embargo, para superar el miedo necesitamos cambiar emocionalmente: debemos mudarnos al amor.

Felicidad, ansiedad, alegría, resentimiento; tenemos muchas palabras para designar las variadas emociones que experimentamos a lo largo de la vida. Pero en lo más profundo, en nuestro núcleo, sólo existen dos emociones: amor y temor. Todas las emociones positivas proceden del amor, todas las emociones negativas nacen del miedo. Del amor brotan la felicidad, la

satisfacción, la paz y la alegría. Del miedo provienen la ira, el odio, la ansiedad y la culpa.

Es verdad que sólo hay dos emociones primarias, amor y temor, pero es más exacto decir; «amor o temor», ya que no podemos sentir ambas emociones exactamente al mismo tiempo. Son opuestas. Si nos invade el temor, no podemos sentir amor. Cuando nos domina el amor, no experimentamos temor. ¿Puedes recordar algún momento en que al mismo tiempo hayas sentido amor y temor? Es imposible.

Tenemos que tomar la decisión de entregarnos a uno u otro; aquí no hay neutralidad posible. Si no eliges el amor, te encontrarás dominado por el temor o por alguno de los sentimientos que lo componen. Cada momento ofrece la alternativa de elegir uno u otro. Y debemos elegir continuamente, sobre todo en circunstancias difíciles en las que se pone a prueba nuestro compromiso con el amor por encima del miedo.

Haber elegido el amor no implica que jamás vuelvas a sentir miedo. De hecho, muchos de tus miedos saldrán a la superficie para ser sanados. Es un proceso en movimiento. Recuerda que sentirás miedo después de elegir el amor, al igual que sentimos hambre después de comer. Debemos elegir una y otra vez el amor para nutrir nuestra alma y alejar el temor, así como comemos para nutrir nuestro cuerpo y alejar el hambre. Tal como hizo Troy en el cuidado de Jackie: constantemente eligió la bondad por encima del miedo. Decidió servir a algo más grande que su miedo;

decidió servir a otro ser humano necesitado. Ello no significa que su miedo no vuelva a aparecer. Cada vez que lo haga, tendrá que volver al amor en el momento presente.

Todos nuestros miedos inventados tienen que ver con el pasado o con el futuro; sólo el amor está en el presente. Ahora *es el único momento real que tenemos, y el amor es la única emoción real porque es la única que sucede en el momento presente. El temor siempre se basa en algo que ocurrió en el pasado y hace que temamos a algo que creemos que puede ocurrir en el futuro. Vivir en*

el presente es vivir en el amor, no en el miedo. Ese es nuestro objetivo: vivir en el amor. Y podemos encaminarnos hacia ese objetivo aprendiendo a amarnos a nosotros mismos. Al imbuirnos de amor empezamos a eliminar nuestros miedos.

EKR: *Por desgracia, solemos estar llenos de temores. Muchos somos como Joshua, un profesional de artes gráficas de treinta y cinco años que trabaja de modo independiente para imprentas. Estudió arte y soñaba con ser pintor, pero ahora pasa casi todo su tiempo diseñando tarjetas de visita.*

Este hombre joven tuvo una vez grandes planes, pero le dio miedo triunfar. «Soy así -insistía- No soy la clase de persona que triunfa.»

Cuando conversábamos sobre esto, intenté imaginar por qué sentía que valía tan poco. No era posible que se debiera a un tremendo fracaso o humillación profesional, porque no había pintado nada desde que acabó la universidad. Hablamos de esto y lo otro hasta que surgió accidentalmente el tema de la muerte de su padre.

-Mi padre era como yo -explicó Joshua- Quería hacer muchas cosas, pero no lograba realizarlas. Era como yo, un fracasado.

Mientras seguíamos hablando, se hizo evidente que no había razón alguna que justificara la incapacidad de su padre para vivir sus sueños.

-¿Por qué tu padre era un fracasado? -insistí- ¿Era tonto? ¿Era incapaz de relacionarse con la gente? ¿Le faltaba talento? ¿Tenía un largo historial de fracasos? ¿Qué se lo impidió?

Joshua se quedó pensando largo rato antes de decir finalmente:

-No le ocurría nada. Era listo, tenía muchas habilidades, y se llevaba bien con la gente. Podría haber hecho lo que se propusiera, pero nunca lo intentó. Y siempre decía: «En nuestra familia, nunca nos han salido bien las cosas». Incluso recuerdo que, cuando se estaba muriendo, quiso ponerse en contacto con un viejo amigo de la infancia, a quien no había visto en veinte años. Pero no lo hizo,

porque pensó que el hombre no querría saber nada de él después de tanto tiempo.

De pronto Joshua pareció muy apesadumbrado.

-Sé de qué hablaba él -continuó-. Siempre siento que no soy suficientemente bueno. Al menos como para ser pintor.

El problema para este hombre no es que estuviera diseñando tarjetas de visita en vez de pintar, sino que se sintiera incapaz, que pensara que no era lo suficientemente bueno para arriesgarse a perseguir sus aspiraciones profesionales. Le pregunté qué haría de diferente forma en ese momento si no tuviese miedo.

-Tomaría clases de pintura -contestó al punto.

Ése podía ser un modo de impedir que el miedo se saliera con la suya.

-Sería distinto de lo que hizo tu padre, ¿verdad? -pregunté.

Reflexionó un momento antes de responder:

-Sí. Papá murió con todos sus miedos intactos.

Joshua tiene la oportunidad de vivir una vida diferente, con menos miedo. Tal vez sea un gran pintor, o simplemente disfrute pintando sólo por el placer de hacerlo. De una u otra forma, no vivirá una vida de temor, no morirá con miedos.

Todos convivimos con la posibilidad de la muerte, pero para los moribundos se trata de una certeza. ¿Qué hacen con esa conciencia intensificada? Se arriesgan más, porque ya no tienen nada que perder. Los pacientes que están al borde de la muerte dicen que han descubierto una increíble felicidad al comprender que no hay nada que temer, nada que perder. Es el miedo en sí lo que nos produce tanta desdicha en la vida, no las cosas que tememos. El miedo usa muchos disfraces: ira, protección, autosuficiencia. Debemos convertir el miedo en sabiduría.

Avanza un pequeño paso cada día haciendo alguna de las pequeñas cosas que temes hacer. Tu miedo sólo tiene un enorme poder sobre ti cuando no lo enfrentas. Aprende a usar el poder del amor y la bondad para vencerlo.

La compasión puede ayudarte a encontrar fuerzas en tu amor y bondad cuando te enfrentas al miedo. La próxima vez que sientas miedo, ten compasión.

Si estás cerca de alguna persona enferma, incluso con algo tan simple como un resfriado, quizá quieras poner distancia por temor a contagiarte. En vez de ello, ten compasión: sabes bien lo que es tener un resfriado.

Si lo que te impide actuar es el temor de que tú o lo que has hecho no sean suficientemente buenos, ten compasión de ti mismo. Supón que has preparado un informe sobre una gran idea tuya pero temes mostrársela a tu jefe. Tal vez pienses: «Temo que no le guste el informe, no soy lo suficientemente bueno, me despedirá». Si obedeces a tus miedos, éstos crecerán y se extenderán. Imagina en cambio que sientes compasión por ti, que reconoces haberte esforzada lo más posible y haber preparado el informe cuidadosamente, que es lo que importa. Si tu mente se centra en la reacción de tu jefe, ten compasión de él sabiendo que simplemente trata de hacer su trabajo lo mejor que puede. De este modo introducirás compasión y amor para disipar tu miedo. Te sorprenderá cómo la compasión hace desaparecer el miedo.

Si tienes miedo de hablar con la gente en reuniones sociales o de negocios porque no conoces a nadie, recuerda que los demás se encuentran en la misma situación. No conocen a todos los presentes, tienen miedo de que nadie quiera hablar con ellos, algunos preferirían escabullirse y marcharse a su casa. Recuérdate que les gustaría ser tratados con compasión, igual que tú. La compasión que sientes por ellos te saca de tu miedo. Verás que te resulta más fácil acercarte a las personas si eres compasivo tanto con ellas como contigo.

Cuando entendemos que los demás tienen los mismos temores que nosotros, podemos empezar a vivir con más compasión y menos miedo. Dentro del jefe o del enfermo o de los que acuden a una fiesta hay personas que tienen los mismos temores que tú, y merecen compasión, al igual que tú.

Si vives con miedo, en realidad no vives. Los pensamientos que tienes o bien refuerzan tu miedo o bien ensanchan tu amor. El amor crea más amor, se expande a sí mismo. El temor crea más temor, especialmente cuando está oculto. También generas más miedo cuando actúas por miedo.

La verdadera libertad consiste en hacer las cosas que más nos asustan. Atrévete y encontrarás la vida, en lugar de perderla. A veces vivir una vida segura, con mucho respeto a todos nuestros miedos, preocupaciones y ansiedades, es lo más peligroso que podemos hacer. No conviertas el temor en una parte permanente de tu vida: si te desprendes del miedo, o si al menos vives a pesar de él, verás que, sorprendente y paradójicamente, te sentirás seguro. Puedes aprender a amar sin titubeos, a hablar sin cautela y a protegerte sin estar a la defensiva.

Cuando dejamos atrás nuestros miedos, descubrimos una nueva vida. Finalmente, conseguimos abandonar nuestros miedos gracias al amor.

Como afirmaba Helen Keller: «La vida es una audaz aventura, o no es nada». Si logramos aprender esta lección del miedo, podremos llevar una vida maravillosa. Una vida mejor de lo que hemos soñado, sin temor.

9. La lección de la ira

UNA enfermera de la sala de urgencias de un hospital del Medio Oeste recibió una llamada del servicio de ambulancias para comunicarle que se hallaban de camino cinco personas en estado crítico. La situación era tensa de por sí, pero se vio agravada porque uno de los heridos era el marido de la enfermera. Los otros cuatro eran una familia que ella no conocía. A pesar de todos los esfuerzos de médicos y enfermeras, los cinco murieron.

¿Qué los mató? ¿El derrumbamiento de un edificio? ¿Un accidente de autobús? ¿Disparos indiscriminados? ¿Un incendio?

Los mató la ira.

Un coche había estado intentando adelantar a otro en una carretera comarcal. Pero ninguno de los conductores cedió. Pegados lado con lado, se lanzaron a una carrera impulsada por la ira, maniobrando para salirse con la suya. Ninguno de los dos vio a un tercer coche que se dirigía hacia ellos, hasta que fue demasiado tarde.

El marido de la enfermera era uno de los conductores iracundos.

Los dos hombres que intentaban adelantarse el uno al otro eran unos desconocidos, nunca se habían visto. No tenían motivos para tanta ira, pero no obstante estaban furibundos simplemente porque uno quería adelantar al otro. El conductor que sobrevivió fue acusado de homicidio.

Tres familias quedaron deshechas por este trágico accidente resultado de la ira, que algunos funcionarios oficiales consideran la principal causa de accidentes automovilísticos en Estados Unidos en la actualidad.

Todos sabemos lo que es conducir enfadados, pero por suerte no es habitual sufrir unas consecuencias tan extremas. Sin embargo, la ira descontrolada, como la de estos dos hombres, puede ser una fuerza considerablemente negativa en nuestra vida. Debemos aprender a expresarla de una forma sana para que podamos dominarla antes de que ella nos domine.

La ira es una emoción natural, que en su estado natural sólo necesita unos segundos o acaso minutos para exteriorizarse. Por ejemplo, si alguien se cuela delante de nosotros en la fila para entrar en el cine, es lógico que nos enfademos con él durante un minuto. Si simplemente expresamos nuestra ira, si la dejamos actuar un minuto para luego dejarla atrás, estaremos bien. Los problemas surgen cuando expresamos ira de forma inapropiada en un estallido, o bien la reprimimos y la acumulamos. De ese modo la situación nos despierta más ira de la que se merece, o ninguna en absoluto.

La ira reprimida no desaparece sin más: se convierte en un asunto pendiente. Si no dejamos actuar esa pequeña cantidad de ira, se hará más y más grande hasta que acabará por salir por alguna parte, generalmente por el sitio equivocado. Esos dos conductores estaban tan llenos de ira vieja que, cuando se produjo el encuentro entre ellos, la ira explotó. En unos pocos segundos, estallaron como volcanes.

El otro problema de la acumulación de ira es que no nos basta con que la gente que nos lastimó se muestre dispuesta a responsabilizarse de sus acciones. Si, pese a que se disculpan y a que creemos que su disculpa ha sido sincera, seguimos enfadados, eso es ira vieja. Y puede volver a salir a la superficie una y otra vez, de diversas maneras y de forma inesperada.

Muchas personas crecieron en familias en las que estaba mal visto expresar ira. Otros vienen de familias en las que el más

mínimo problema se intensificaba hasta convertirse en ira. No es de sorprender que carezcamos de buenos ejemplos para expresar esta emoción natural. En vez de aprender a vérnoslas con la ira, la cuestionamos, nos preguntamos si es válida, la aplicamos al objeto equivocado, y hacemos todo lo que podemos para zafarnos, salvo sentirla. Pero la ira es una reacción normal, útil en el momento y lugar exacto, y en las proporciones correctas. Por ejemplo, hay estudios que demuestran que los pacientes gruñones viven más tiempo. Ignoramos si se debe a que exteriorizan sus sentimientos o a que exigen mejor atención. Lo que sí sabemos es que la ira lleva a actuar y nos ayuda a controlar el mundo que nos rodea. También nos ayuda a fijar límites apropiados en nuestra vida. Mientras no resulte fuera de lugar, violenta o injuriosa, la ira puede ser una reacción útil y saludable.

Dado que la ira es uno de los sistemas de alarma más importantes del cuerpo, no se la debe sofocar automáticamente. Nos advierte que nos lastiman o que nuestras necesidades han sido desatendidas, y como tal puede ser una reacción normal y saludable a muchas situaciones. Pero también, al igual que la culpa, puede ser una señal de que en nuestro sistema de creencias hay algún desequilibrio. Es saludable sentir ira de vez en cuando, si ésta guarda proporción con el acontecimiento que la causa. Lo malo es lo que a veces hacemos o dejamos de hacer con este sentimiento. A menudo tememos tanto a nuestra propia ira y la negamos tan rotundamente que ya no somos conscientes de ella.

La ira no tiene por qué ser una horrible bestia que nos consume la vida. Sólo es un sentimiento. No es bueno analizarla en exceso o preguntarse si es válida, apropiada o justificada. Ello equivaldría a cuestionarnos si debemos tener sentimientos. La ira es sólo eso: un sentimiento, un sentimiento que hay que experimentar, no juzgar. Como todos nuestros sentimientos, la ira es una forma de comunicación, nos transmite un mensaje.

Por desgracia, muchos de nosotros ya no escuchamos este mensaje ni sabemos cómo interpretarlo. Cuando a las personas

enfadadas se les pregunta «¿Qué sientes?», responden con un: «Creo que...». Esa es una respuesta intelectual a una pregunta emocional. Procede de la mente, no de las entrañas.

Debemos estar en contacto con los sentimientos que nacen en las entrañas. La gente que tiene dificultades para lograrlo lo consigue a veces más fácilmente cerrando los ojos y poniéndose la mano en el estómago. Este simple movimiento les facilita el contacto con lo que están sintiendo, probablemente porque en él interviene el cuerpo, no sólo el cerebro. Mantenernos en contacto con nuestros sentimientos es casi un concepto extraño en nuestra sociedad, pues olvidamos que sentimos con el cuerpo. Tendemos a separar la mente de las emociones. Estamos tan habituados a dejar que la mente domine que olvidamos nuestros sentimientos y nuestro cuerpo. Percibid cuántas veces empezáis una frase con la palabra «Pienso» en lugar de «Siento».

La ira nos dice que no nos hemos ocupado de una herida. Una herida es un dolor presente, mientras que la ira es a menudo un dolor persistente. Si vamos acumulando estas heridas sin sanarlas, nuestra ira crece. Cuantas más se acumulen, más difícil es sanarlas, y con el tiempo ni siquiera se reconoce la ira. Nos acostumbramos tanto a vivir con esta sensación, que acabamos por considerarla parte de lo que somos. La ira pasa a formar parte de nuestra identidad, y nos vemos como personas malas. Debemos emprender la tarea de separar nuestra identidad de nuestros viejos sentimientos.

Tenemos que liberar esta ira para recordar nuestra bondad y quiénes somos.

Además de enfadarnos con los demás, nos enfadamos con nosotros mismos por algo que hemos hecho o dejado de hacer. Nos enfadamos porque creemos habernos traicionado, a menudo al tratar de complacer a los demás a costa de nuestros sentimientos. Nos enfadamos cuando no conseguimos respetar nuestras propias necesidades y deseos. Sabemos cuando estamos enfadados con «otros» porque no nos dan lo que merecemos, pero no siempre

advertimos que estamos enfadados con nosotros mismos porque no somos los primeros en dárnoslo. A veces somos demasiado testarudos para admitir que tenemos necesidades, porque en nuestra sociedad la necesidad se equipara con debilidad.

Cuando volvemos hacia adentro nuestra ira, ésta suele expresarse como sentimientos de depresión o culpa. La ira contenida interiormente cambia nuestras impresiones del pasado y distorsiona nuestra perspectiva de la realidad actual. Toda esta vieja ira se convierte en un asunto pendiente, no sólo con respecto a los demás, sino con nosotros mismos.

Tendemos a pasar de un extremo a otro: o bien contenemos la ira o bien dejamos que estalle, de lo cual culpamos a los demás y a nosotros mismos. No dejamos que la ira se exprese de forma natural, así que no es de extrañar que la consideremos mala. Es natural que creamos que la gente que grita tiene mal genio, pero el hecho de que nosotros no gritemos no significa que estemos en paz o libres de ira.

DK: *Berry Berenson Perkins, esposa del fallecido actor Anthony Perkins, es una de las mujeres más encantadoras que he conocido. Uno se siente instantáneamente cómodo ante su combinación de simpatía, estilo y calidez. Sin embargo, bajo esta suave apariencia se oculta gran cantidad de dolor. Afortunadamente, tiene el valor de enfrentarse a la ira que se agita bajo la superficie. Ella nunca lo había hecho público; pero, cuando supo que yo estaba escribiendo otro libro, comentó: «Quiero compartir esto porque creo que puede ayudar a otros». Y éste es su relato.*

«*Todos se enfrentan al dolor de diferentes maneras. Lo más importante es hablar de ello y encontrar formas de expresar la ira. Muchas personas dicen: "Supérala de una vez", o "Enfréntate a la ira", pero ellas no han pasado por lo mismo que uno. Como alguien que ha pasado por ello, puedo asegurar que es una de las cosas más difíciles que he tenido que hacer en mi vida.*

»Tuve que encarar la realidad de que sentía ira casi todo el tiempo. La ira de saber que no había alguien a mi lado para ayudarme a terminar de educar a los chicos. Ira porque tenía que enfrentarme sola cuando antes tenía a alguien que lo hacía junto a mí. Ahora sé que estaba muy enfadada con Tony por habernos dejado. Pero era una ira oculta. Me sentía llena de ira, y no sabía por qué.

»Me di cuenta de que la exteriorizaba rompiendo platos o haciéndome daño a mí misma. Espero que llegue el día en que la haya sacado completamente. Creo que, cuanto más se enfrenta uno a la propia ira, más fácilmente saldrá. Le he escrito cartas a Tony y he trabajado mucho para exteriorizar la ira y canalizarla.

»También es importante sacar los buenos sentimientos que uno tiene hacia esa persona, para poder compensar la ira y no sentirse enfadado todo el tiempo. Después de su muerte estábamos conmocionados y confusos. Reprimimos nuestra ira, que se convirtió en depresión. Yo lo amaba mucho y no quería culparlo de nada, pero no podía evitarlo.

»He aprendido muchas lecciones sobre la ira.

He comprendido que nunca había estado en contacto con mi ira. La mayor parte de las parejas experimentan rabia de vez en cuando. Nosotros nunca tuvimos discusiones violentas: dentro de la familia las evitábamos. Nunca quisimos decir cosas desagradables que pudiesen herir a la otra persona. Fuimos amables el uno con el otro. Evitábamos todos los temas que podían producir ira. Pero cuesta perdonar cuando uno no se ha enfrentado a la propia ira. Cuanta más ira se pueda liberar, más perdón se encuentra.»

El temor no afrontado se convierte en ira. Cuando no estamos en contacto con nuestros miedos -o cuando ni siquiera sabemos que sentimos temor- ese miedo se vuelve ira. Si no afrontamos la ira, ésta se convierte en rabia.

Estamos más acostumbrados a afrontar nuestra ira que nuestro miedo. Es más fácil decir al cónyuge «Estoy enfadado contigo» que decir «Tengo miedo de que me dejes». Es más fácil enfadarse por

un error que admitir: «Tengo miedo de no ser lo suficientemente bueno».

Hace unos meses, un joven llamado Andrew tenía que reunirse con su novia, Melanie, en una cafetería determinada. Pero hay diversas cafeterías del mismo nombre por toda la ciudad, y cada uno acudió a una diferente. Andrew esperó a Melanie durante treinta o cuarenta minutos, dejó un mensaje en su contestador, y volvió a su apartamento. «Supuse que debía de haber habido alguna confusión, y que volveríamos a reunimos -explicó- Pero no fue ésa la impresión de Melanie. Ella se enfadó mucho conmigo. Dio por hecho que yo la había plantado deliberadamente, y se sintió defraudada, convencida de que no podía confiar en mí. Le hice ver que ambos nos habíamos equivocado al creer que se trataba de una cafetería diferente.»

Lo que para Andrew fue una simple confusión, para Melanie fue un horrible plantón que le demostraba que él no era digno de confianza y que volvería a decepcionarla. La ira que ella sintió fue muchísimo mayor de lo que la situación merecía, una ira que posiblemente se debía a una herida antigua. No fue capaz de ver la situación tal como era.

Al desconocer el miedo que había bajo su enfado, Melanie convirtió a Andrew en el villano. Por desgracia, sólo dio el primer paso: enfadarse. Todos somos muy buenos para dar este paso: «Estoy enfadado porque no apareciste», «Estoy enfadado porque has llegado tarde», «Estoy enfadado porque no has hecho bien tu trabajo», «Estoy enfadado por lo que dijiste». Tenemos que aprender a dar el segundo paso: examinarnos para descubrir el temor que hay debajo. He aquí algunas pistas de lo que realmente puede estar ocurriendo:

· Ira: Estoy enfadado porque no apareciste.

· Temor subyacente: Cuando no llegas, temo que me hayas abandonado.

· Ira: Estoy enfadado porque llegaste tarde.

· Temor subyacente: No soy tan importante para ti como tu trabajo.

· Ira: Estoy enfadado porque no has hecho bien tu trabajo.

· Temor subyacente: Temo que ganaremos menos dinero y no podremos pagar las facturas.

· Ira: Estoy enfadado por lo que dijiste.

· Temor subyacente: Tengo miedo de que ya no me ames.

Es más fácil obstinarse en la ira que afrontar el miedo, pero no ayuda a resolver el problema subyacente. Y, de hecho, por lo general sólo empeora el problema «superficial», ya que nadie reacciona bien ante la ira. Gritarle a alguien raras veces lo convence de que está en un error. ¿Has oído a alguien decir: «Me estuvieron gritando durante diez minutos, pero seguí pensando que yo tenía razón. Pero después de veinte minutos más de gritos comprendí realmente su punto de vista»?

Incluso un temor justificado puede perder todo su valor si hay demasiada ira. Por ejemplo, recordarle constantemente a una colaboradora que llega tarde no ayuda a mejorar la situación. Pero si le decimos: «Hay tanto que hacer, que me temo que no lograremos terminarlo», ella puede compartir nuestro miedo sin sentirse agraviada por nuestra ira.

Hace falta mucha energía para contener la ira, aunque todos cargamos con un dolor que nos oscurece el alma. Daphne Rose Kingma, terapeuta y escritora, que dirigía un taller para los que se enfrentaban con el final de una relación, relataba: «Siempre recordaré a una mujer extraordinaria y conmovedora. Tenía cerca de ochenta años. Al verla pensé: "¿Qué *hace aquí esta mujer? ¿Está terminando una relación?". En la sala, uno a uno, todos contaron su historia: por qué estaban allí, quién los había dejado el día de Navidad, qué se proponían superar, de qué modo increíble había terminado su relación... Finalmente le llegó el turno a esta mujer y le pregunté: "¿Cuál es la razón por la que está aquí? ¿Ha terminado*

alguna relación?". Ella respondió: "Hace cuarenta años terminé la relación que tenía con mi marido, y estaba tan disgustada y llena de ira que he pasado estos cuarenta años amargada y furiosa. Me he quejado de mi ex marido con mis hijos, me he quejado con toda la gente que conozco. Nunca he vuelto a confiar en otro hombre. Nunca tuve otra relación que durara más de tres semanas porque surgía algún tema que me recordaba a aquel hombre vil con el que había estado casada. Nunca conseguí superarlo. Y ahora estoy muy enferma y me estoy muriendo, no me quedan más que unos pocos meses de vida. No quiero llevarme toda esta ira a la tumba. Me siento muy, muy triste por haber vivido todos esos años sin volver a amar a nadie. Así que por eso he venido. No pude vivir en paz, pero quiero morir en paz".

»Si te preguntas si tienes el valor o la fuerza necesarios, si quieres saber si alguna vez superarás esa ira, recuerda a esta mujer, esta maestra grande y trágica».

Nuestra sociedad siente que la ira es dañina y mala, y carecemos de medios saludables para exteriorizarla. No sabemos hablar de ella o dejarla salir. La ahogamos, la negamos o la contenemos. Muchos de nosotros la retenemos en nuestro interior hasta que finalmente estallamos porque nunca aprendimos a decir: «Estoy enfadado por una tontería». Casi todo el mundo ignora cómo mantenerse al día y decir en el momento: «Estoy enfadado por esto», y, si al otro día ocurre algo, decir: «Eso me enfada mucho». Por el contrario, saben fingir bien que son personas amables que nunca se enfadan, hasta que estallan y enumeran las veinte cosas que hizo la otra persona en los últimos meses y que los ha enfadado.

La inminencia de la muerte produce una enorme cantidad de ira en todos. ¿Dónde descarga la ira el personal de un hospital? ¿Y dónde la descargan los pacientes y sus familias? Sería estupendo si los hospitales tuviesen una sala donde uno pudiera ir a gritar, no a alguien, sino a pleno pulmón. ¿No sería fantástico si tuviésemos una habitación hermética donde pudiéramos sacar fuera nuestra ira?

Porque, si no la expresamos, le gritaremos a alguien. Gritarle a alguien tiene sus propias consecuencias. A nadie le gusta estar cerca de una persona iracunda. Una persona iracunda suele ser una persona solitaria.

Muchos contienen su ira porque la juzgan. Creen que, si fuesen buenas personas, si fuesen afables y espirituales, no estarían enfadadas. Sin embargo, esta ira puede ser una reacción normal. Es importante ayudar a las personas a expresar cualquier sentimiento de ira que tengan hacia sí mismos o respecto a otras personas, o incluso hacia Dios.

Muchos se alivian insultando a Dios, gritando en una almohada, o golpeando con un bate de béisbol su cama de hospital para sacar su ira. Por lo general luego manifiestan sentirse muy bien por haber sacado al fin esa ira. Y se dan cuenta de que temían que, con sólo pronunciar esas palabras, Dios los fulminara con un rayo o los castigara de otra forma, y afirman que ahora se sienten más cerca de Dios que nunca. Como dijo una mujer: «Comprendí que Dios era tan grande como para manejar mi ira. Y me di cuenta de que, después de todo, mi ira nada tenía que ver con él».

Una azafata relató la historia de su padre, que se había matado accidentalmente mientras limpiaba su arma. Ella había intentado una y otra vez reconciliarse con su muerte, pero no la podía aceptar. No logró superarla hasta que un día, mientras pensaba en la muerte de su padre, se desató una tremenda tormenta de lluvia y truenos. Corrió al patio trasero y, en medio de todo aquel ruido y lluvia, gritó con todas sus fuerzas al trueno y al cielo por toda la ira que sentía. Según explicó, hubo algo en aquella tormenta que la ayudó a ponerse en contacto con su ira y expresarla. Después de gritar durante unos minutos levantando el puño al cielo, cayó de rodillas y lloró. Entonces, por primera vez en muchos años se sintió de nuevo en paz.

EKR: Después de mis ataques, habría podido vivir tanto con la idea de morir como con la idea de recuperarme. En lugar de ello

tuve que vivir con el hecho de la incapacidad, con mi lado izquierdo paralizado, sin mejorar ni empeorar. Era como un avión aparcado en una pista de despegue y aterrizaje: deseaba o bien despegar, o volver al hangar. No tenía otra cosa que hacer que quedarme quieta. Me enfadé. Me llené de ira por todo y con todos. Incluso con Dios; lo insultaba con todas las palabras que me venían a la mente, y no me partió ningún rayo. A lo largo de los años, fueron muchas las personas que me hablaron de lo mucho que valoraban mis etapas sobre la muerte y el morir, una de las cuales es la ira. Pero, ahora que tantas personas han desaparecido de mi vida, soy yo la que me enfado. Al menos tres cuartas partes de mis amigos han muerto. Incluso algunos periodistas me condenaron por no tener una «buena» muerte por causa de mi ira. Al parecer les encantan mis etapas, pero no el hecho de que me halle en una de ellas. Sin embargo, los que se quedaron a mi lado me dejaron ser, sin juzgarme a mí o a mi ira, y eso ayudó a que se disipara.

He enseñado que debe permitirse a los pacientes que expresen su ira, y que ellos mismos deben darse permiso para hacerlo. Cuando estaba en el hospital después del primer ataque, una enfermera se sentó sobre mi codo. Gritando de dolor, di mi primer «golpe de kárate». Realmente no la golpeé, sino que sólo hice el gesto con el otro brazo. Como resultado, en mi expediente anotaron que era combativa. Esto es muy típico en el mundo médico: etiquetamos exageradamente a los pacientes por tener reacciones normales.

Estamos aquí para sanar y avanzar gracias a los sentimientos. Los bebés y los niños pequeños sienten sus sentimientos y avanzan gracias a ellos. Lloran y se les pasa, se enfadan y se les pasa. Con su sinceridad, los moribundos empiezan a parecerse cada vez más a los niños que un día fueron. Los moribundos saben cómo decir «estoy asustado» y «estoy enfadado». Como ellos, podemos aprender a ser más sinceros y expresar nuestra ira. Podemos aprender a vivir una vida en la que la ira es un sentimiento pasajero, no un estado del ser.

10. La lección del juego

DK: UN Día fui a visitar al hospital a Lorraine, de setenta y nueve años. Le acababan de diagnosticar un linfoma. Con el cabello blanco y sus brazaletes, estaba sentada en la cama conversando con su familia.

A pesar de lo sombrío de la situación, recuerdo que me sentí como un intruso en una cordial reunión familiar. Me presenté y le pregunté si podía volver en otro momento, cuando estuviese libre. «Claro, me encantan las visitas», dijo ella sonriendo. Cuando salía, me pregunté si ella sabría exactamente por qué la visitaba. Pero ella estaba muy al tanto de lo que ocurría: se enfrentaba a un cáncer.

Cuando volví al día siguiente, Lorraine tenía encendida la radio y bailaba en la intimidad de su habitación con todo el entusiasmo de una joven de diecisiete años. Mientras la observaba, pensé en una frase gastada que no obstante parecía muy cierta en ese momento: estaba bailando como si no existiese el mañana.

Lorraine me miró sin dejar de bailar. Le sonreí y dije:

-¿Qué es lo que hace?

-Bailo watusi.

-¿Y por qué baila watusi?

-¡Porque puedo!

Tenía razón; queremos jugar porque podemos. Sin embargo, también contenemos el impulso. Por fortuna, Lorraine se permitía jugar, incluso ante una grave enfermedad.

Los moribundos dejan muy claro la necesidad de jugar. Cuando uno escucha a hurtadillas sus conversaciones con los seres queridos, resulta evidente que los momentos que más cuentan al final de la vida son los que compartieron en su tiempo libre, en su tiempo de diversión y juego. Dirán: «¿Recuerdas aquella vez que fuimos a la playa?» o «¿Recuerdas cuando paseábamos en bici por el campo?». Recordarán todos aquellos domingos en que llevaban a los niños al parque, y «las graciosas muecas que hacía Joe».

¿Por qué el juego es una lección? La respuesta a esta pregunta podemos encontrarla en los arrepentimientos en el lecho de muerte. La queja más habitual de los moribundos cuando contemplan su vida en retrospectiva es: «Ojalá no me hubiese tomado la vida tan en serio».

En todos los años de experiencia aconsejando a pacientes al borde de la muerte, nunca ha habido una sola persona que nos dijera: «Ojalá hubiera trabajado un día más a la semana» o «Habría sido más feliz si la jornada laboral hubiese sido de nueve horas en vez de ocho». Las personas recuerdan sus éxitos profesionales y otros logros con sensación de orgullo, pero se dan cuenta de que la vida era mucho más que todo eso. Descubren que, si sus logros profesionales no iban acompañados por una vida personal que valiera la pena, el trabajo resultaba vacío. Con frecuencia se dan cuenta de que trabajaron duro, pero que en realidad no vivieron. Como suele decirse, no todo es trabajo en la vida. Una vida sin juego es una vida desequilibrada.

Estamos aquí para gozar y jugar... a lo largo de toda la vida. El juego no es sólo un pasatiempo para niños, es nuestra fuerza vital. Nos mantiene jóvenes de corazón, pone pasión en nuestro trabajo, y ayuda a que triunfen nuestras relaciones. Nos rejuvenece. Jugar es vivir la vida en plenitud.

Por desgracia, damos al juego muy escasa importancia. Si bien es verdad que es útil dar prioridad al trabajo, puesto que todos debemos cuidar de nosotros mismos y de nuestra familia, esta prioridad se ha llevado demasiado lejos. Un número excesivamente

elevado de personas siente la desesperada necesidad de ser constantemente productivos, tener éxito, y llevar a cabo muchas cosas. Esta generación sabe hacer, pero no siempre sabe ser.

El problema por lo general no es que alguien trabaje ocho horas al día en su principal trabajo, y cuatro noches adicionales para pagar la hipoteca y para que su familia coma. Si es absolutamente necesario que tengas dos trabajos para que el dinero alcance, es correcto que lo hagas.

Pero es posible que estés trabajando por las noches y los fines de semana, no para salir adelante, sino porque tu cultura laboral lo requiere. Si es temporal, puede merecer la pena. Pero si va a ser toda tu vida, si nunca vas a tener noches o fines de semana libres, puedes cuestionarte si vale la pena.

Muchas personas trabajan todo el día y también durante las noches para progresar, olvidándose de para qué deseaban progresar. Y, si salen, es para acudir a algún encuentro que les proporcione buenas posibilidades de contactos, más que a una reunión de amigos que simplemente ofrezca diversión. Los fines de semana se convierten en un tiempo para ponerse al día y triunfar en el trabajo. De hecho, cuando estas personas intentan divertirse los fines de semana, no pueden escapar a la molesta sensación de estar perdiendo el tiempo.

Para triunfar, tendemos a dejar atrás a nuestros seres queridos. Pensamos que queremos darles más. Pero lo que ellos más desean es tenernos a nosotros.

Sí, el éxito y el control son importantes, pero también lo es el juego. Tenemos un deseo innato de jugar, de liberarnos, de relajarnos, de aliviar nuestra tensión. Por desgracia, reprimimos el impulso de jugar y solemos olvidarnos de su existencia.

Muchas oficinas celebran los cumpleaños de los empleados con una tarta y globos. Estos globos suelen desperdigarse por todas partes, y se elevan al techo de oficinas y pasillos. Si uno observa a los empleados que se dirigen a la máquina fotocopiadora o a la oficina de un compañero, los ve jugar con los globos al pasar: los

golpean con lía punta de los dedos, tiran de los cordeles para bajarlos y observar cómo se vuelven a elevar al techo, se atan el cordel en un dedo... Pero lo hacen discretamente, cuando creen que nadie los mira.

Estas personas tan productivas están hambrientas de juego. Y hay otros muchos que son como ellos, niños sin globos. Nos hemos olvidado de jugar. Ya no sabemos jugar. Incluso hemos olvidado la sensación del juego.

Tenemos que recordar que jugar es hacer aquellas cosas que nos proporcionan placer, porque sí nada más. El juego es una experiencia de diversión que trasciende todos los límites. Cualquiera puede jugar con los demás, del mismo sexo o del opuesto, de cualquier raza o religión, de cualquier edad. Ni siquiera necesita ser de nuestra especie: muchos de nosotros disfrutamos mucho jugando con nuestras mascotas.

El juego es nuestro gozo interior, expresado externamente. Puede consistir en reírse, cantar, bailar, nadar, pasear, saltar, correr, jugar cualquier juego u otra cosa que nos resulte divertido realizar.

Jugar confiere mayor sentido y deleite a todos los aspectos de la vida. El trabajo se vuelve más satisfactorio, nuestras relaciones mejoran. Jugar nos hace sentir más jóvenes, más positivos. Es una de las primeras cosas que los niños aprenden a hacer; es natural e instintivo.

Es triste constatar que la gente tenga tan poco tiempo de juego puro. Cuando alguien me pregunta cómo puede permitirse dedicar un tiempo a jugar, le respondo que no puede permitirse no hacerlo. El juego añade equilibrio a nuestra vida y mejora nuestro estado mental. Trabajamos mejor cuando hemos jugado en nuestro tiempo libre. Cuando alguien te comente que está agobiado por el trabajo, pregúntale qué es lo que más le gusta hacer. Si te dice que ir al cine, pregúntale: «¿Cuándo fue la última vez que viste una película?». Por lo general, contestará: «Hace un par de meses». Dejar de hacer lo que nos gusta es una invitación al agotamiento.

Jugar también nos ayuda físicamente. Muchos estudios científicos han demostrado que la risa y el juego reducen el estrés y liberan en el organismo unas substancias llamadas endorfinas, que son químicamente similares a la morfina. Estos analgésicos naturales, que levantan el ánimo, son la razón por la cual nos sentimos mejor después de reír y jugar, son una exaltación natural de nuestra vida.

La risa es una «medicina» que se recarga a sí misma: cuanto más te ríes, más ganas te entran de reír. Aun frente a un tema tan serio como la muerte, tiene cabida el humor.

EKR: Cuando se abrió al público una cátedra sobre la muerte y el morir para estudiantes de medicina y psicología, el profesor, que no esperaba que alguien a punto de morir se inscribiera en su clase, se sorprendió al constatar que así había sido. Preocupado por la intimidad de esta mujer enferma de muerte, nunca habló en clase acerca de su estado. Más tarde, le dijo a ella:

-Lo que más me preocupaba era que alguien pudiera hacer bromas sobre la muerte o que se la tomara con ligereza. Para usted es un asunto real, no un simple ejercicio intelectual.

-Bromear y jugar son parte de la vida -repuso la mujer- La risa es una de las formas que me ayudan a pasar por esto. Si sus alumnos hubiesen bromeado, para mí no habría sido ningún problema. Lo que más me ofende es cuando alguien evita el tema, o no pronuncia las palabras «muerte» o «cáncer». Prefiero mil veces bromear sobre ello, porque la risa es más divertida que el espanto, y más genuina que la negación.

DK: Jacob Glass es escritor y conferenciante sobre principios espirituales. Una tarde en que charlaba con este viejo amigo en una cafetería local, me contó que con frecuencia empezaba allí su día, leyendo, disfrutando de su café y de la compañía de sus amigos. Vive no muy lejos, en un sencillo apartamento que satisface perfectamente sus necesidades.

Hablamos sobre sus conferencias y sus escritos, y yo empecé a sugerirle que hiciera más y más cosas, y a explicarle cómo podía ampliar su programa de trabajo.

-¿Y después qué? -preguntó.

-Después podrías dar más conferencias por semana, ganar mucho dinero, y algún día jubilarte.

-¿Y entonces tendría tiempo para sentarme en la cafetería, relajarme y leer?

-Claro, podrías hacer lo que te viniera en gana.

-Pero ya lo estoy haciendo. Tengo días libres, tiempo para disfrutar de la vida, pasear, ir al teatro y comer con tranquilidad. ¿Por qué debería dedicar todo mi tiempo a ser productivo para poder algún día disfrutar de la vida? Ya lo hago en estos momentos.

Había pasado por alto que Jacob ya tenía la vida que le estaba diciendo que podría disfrutar algún día si trabajaba más. Y comprendí que, en lugar de tomar café y charlar relajadamente, yo había caído en la trampa de pensar en la productividad, de dar mayor importancia al trabajo que al juego.

El trabajo y el juego no son actividades que tengan que estar del todo separadas. Es bueno encontrar diversión en el trabajo. El hecho de hallar deleite en las tareas cotidianas nos ayuda a pasar el día y a vivir bien nuestra vida. Por desgracia, es demasiado fácil dejarse llevar por la ambición y después sentirse desdichado cuando no alcanzamos todas nuestras metas.

Así como debemos buscar diversión en nuestro trabajo, debemos evitar introducir el trabajo en nuestro tiempo libre. Por ejemplo, un hombre comentaba: ««Qué le parece? En vez de trabajar todo el sábado sin que me quede tiempo para mi mujer, me llevo el ordenador portátil a casa y trabajo en el jardín unas cuatro o cinco horas. Ella y yo logramos estar juntos. Así es como intercalo el juego en mi trabajo».

Probablemente la esposa de este hombre no debía de considerar que su marido estuviera jugando precisamente. Incluso tal vez se sintiera desatendida. Que estén juntos físicamente no

significa que lo estén en la mente y el corazón. ¿Su corazón y su mente están en el jardín, o están enfrascados en el tema de la reunión del lunes? El hombre no juega, simplemente sigue trabajando en un entorno diferente.

El omnipresente teléfono móvil ha convertido una gran cantidad de tiempo de diversión en tiempo de trabajo. Tenemos conversaciones de trabajo mientras comemos en los restaurantes. No sólo conducimos: conducimos y hablamos. La gente ya no sólo se dedica a las compras: van de un lado a otro por el centro comercial con un móvil pegado a la oreja. Algunos hasta reciben llamadas en plena exhibición de una película. A una mujer la oyeron haciendo llamadas en su móvil mientras estaba de parto.

Algunos nos las arreglamos hasta para convertir en trabajo las aficiones y la diversión. Una noche, una mujer cuyo cáncer había remitido comentaba con su marido sus agotadoras responsabilidades en la organización del festival anual del instituto local. Cansada y exhausta, recordó lo que se había prometido a sí misma cuando estaba enferma.

«Creí que sería divertido comprometerme en la exhibición de talentos -explicó- pero me he vuelto excesivamente productiva, lo estoy dirigiendo todo. Mi único pensamiento y tema de conversación son mis obligaciones. Cuando tenía miedo de que mi tiempo estuviese limitado, me prometí que, si salía adelante, me divertiría más. Bien, pues esto no es diversión, es trabajo. Si vuelve el cáncer, no podré decir que he disfrutado de verdad el tiempo que se me dio.»

Hemos olvidado para qué son las aficiones. Quizá disfrutes fabricando muebles por placer, pero de pronto piensas: «Podría convertirlo en negocio». Es fantástico tener un trabajo en el que uno hace lo que le gusta, pero la definición misma de una afición es que se hace como pasatiempo sin importar el resultado. Cuando fabricas muebles para vender, ya no es un pasatiempo, es trabajo. Sin darte cuenta, has transformado una actividad que te encantaba en algo que ya casi no reconoces ni haces por diversión.

Nos olvidamos de jugar cuando tomamos la vida demasiado en serio. Deberíamos recordar la época en que simplemente jugábamos, antes de que aprendiéramos a jugar de forma productiva. Un tiempo en el que nuestro corazón estaba abierto y podíamos jugar sin la sensación posterior de culpa. Pero la idea de vivir para divertirse se contempla con recelo. Desde pequeños nos han dicho: «La vida es seria, borra esa sonrisa de tu cara. ¡Haz algo útil, sé alguien!». Miramos por encima del hombro a alguien que «es sólo un surfista» y nos preguntamos por qué no hace algo útil con su vida.

¡Vaya! Qué horrible debe de ser una vida así: reducir tanto las necesidades como para poder hacer durante todo el día lo que más nos gusta.

Menospreciamos a un surfísta por vivir en un mundo en el que nunca cesa la diversión. La verdadera cuestión es: ¿por qué somos tantos los que vivimos en un mundo en el que nunca llega la diversión?

Todos conocemos el dicho «el ocio es la madre de todos los vicios» y sabemos que primero es la obligación y luego la devoción. Cuando subimos por la escala del éxito, olvidamos qué hacer para divertirnos. Consideramos difícil la vida, constantemente queremos «mejorar» y «arreglar» cosas, no sabemos tomarnos un tiempo libre sólo para pasarlo bien. Olvidamos cómo divertirnos y, cuando un día lo hacemos, nos sentimos culpables. Descartamos la diversión por considerarla una pérdida de tiempo. Tal vez eso explica por qué tanta gente de éxito se escapa a algún sitio a jugar, y por qué el deseo natural de divertirse se manifiesta de forma insana en algunos, que luego aparecen en las noticias vespertinas. Muchos nos parecemos a esos trabajadores de oficina con los globos: hemos suprimido durante tanto tiempo la necesidad de jugar, que ésta se manifiesta en nuestras aventuras amorosas, en el uso de drogas, en el comer o comprar de forma compulsiva. No creemos merecer la diversión o la felicidad, así-que nos estropeamos la vida.

Debemos aprender a permitirnos ser «malos», a tener un poco de diversión.

Muchos de nosotros crecimos en familias en las que se nos preguntaba con regularidad: «¿Qué has hecho hoy?». Como respuesta, teníamos que enumerar todos nuestros logros para demostrar que habíamos sido productivos y no habíamos perdido el tiempo. Aún ahora, como adultos, nos resulta mucho más fácil enumerar las tareas que hemos realizado, que decir que hemos hecho algo exclusivamente por placer. Ronnie Kaye, una mujer que ha superado un cáncer, explica lo que tuvo que aprender para «reconocer» ante los demás que se había pasado una tarde entera escuchando a Beethoven. «Tuve que aprender a decir con orgullo que había estado toda la tarde escuchando la Sexta Sinfonía porque eso me produce una inmensa alegría -relata-. He hecho amistad con personas que comprenden la importancia de la alegría y dicen “Me alegro por ti” cuando les cuento que he estado escuchando música. Hubo un tiempo en el que me sentía avergonzada por no hacer un centenar de otras cosas. Ahora comprendo la importancia que tiene para mí la música.»

Podemos volver a jugar otra vez, sea cual sea nuestra edad y nuestra situación. Siempre podemos redescubrir nuestro sentido del juego porque siempre lo llevamos dentro.

Los niños saben jugar. En la escuela tienen recreo porque todos coinciden en que el trabajo escolar tiene que equilibrarse con la diversión. Lo mismo ocurre con los adultos. ¿Por qué no nos citamos para jugar?

Empieza por aprender a valorar el juego y el tiempo de juego, y después concédetelo. Tal vez tengas que programar un tiempo de juego, y en ocasiones incluso «obligarte» a jugar. Siempre hay más trabajo por hacer, pero ésa no es razón para no jugar. Si no te concedes un tiempo para el juego, al final no tendrás nada que dar a nadie. Si no te permites divertirte, acabarás resentido por el tiempo que dedicas a tu trabajo. Quizá también estés contrariado por el tiempo que dedicas a tu familia. Juega ahora... o paga después.

Recuerda que el juego es más que un momento alegre de vez en cuando: es un tiempo real dedicado al juego. Tienes que alejarte del trabajo, alejarte de la seriedad de la vida. Hay un millón de maneras de intercalar de nuevo el juego en tu vida. En vez de estudiar el mercado de valores a primera hora de la mañana, lee las tiras cómicas. Ve una película ligera, cómprate prendas divertidas. Ponte una corbata de muchos colores. Si eres muy formal en tu vida o tu trabajo, usa ropa interior divertida. Intenta aceptar las invitaciones, sé más espontáneo. Haz algo tonto.

Cualquier cosa puede ser un juego, pero cuidado: cualquier juego puede también convertirse en productividad. Si sales a pasear porque realmente lo disfrutas, es un juego. Si a diario sales a caminar porque forma parte de la rutina de ejercicios que te sientes obligado a hacer, no estás jugando.

Los deportes y los juegos son fuentes maravillosas de diversión. Sacan el niño que llevamos dentro, y pueden ayudarnos a dar forma a nuestra identidad, a liberar tensiones y a relacionarnos con los demás, ya sea corriendo por un campo de fútbol o concentrados en una partida de bridge.

Muchas personas celebran fiestas lúdicas, e invitan a los amigos a jugar Monopoly, al Trivial Pursuit o al Risk. Los invitados quedan sorprendidos por lo mucho que se divierten y por la cantidad de recuerdos que estos juegos les despiertan. La competición es a menudo un elemento vital de los deportes y juegos, y puede ser un maravilloso motivador. Pero cuando nos lo tomamos demasiado en serio, se pierde la alegría del juego. ¿Has jugado alguna vez algún juego de mesa con alguien que se lo tomara demasiado en serio? No es divertido. Tampoco lo es la vida cuando la tomamos con excesiva seriedad.

DK: Aprendí una lección de mi ahijada Emma, que entonces tenía cuatro años. Un día, la pequeña Emma jugaba con su amiga Jenny un juego llamado El País de los Caramelos. Cuando Jenny

estaba a punto de ganar, Emma saltó con gran excitación y dijo: «¡Ah, Jenny, espero que ganes!».

Emma no entendía el concepto de vencer al contrario. Para ella, la diversión estaba en la experiencia de jugar el juego. No comprendía aún que, si su amiga ganaba, ella perdería. Simplemente era feliz jugando. Todos podríamos aprender mucho de su inocencia.

Las celebraciones son una clara oportunidad para divertirse. No te guardes la alegría para ocasiones especiales: celebra cada oportunidad. Concedemos el tiempo suficiente a los acontecimientos malos; demos a los buenos un tiempo similar o superior. Celebra la visita de un amigo. Celebra una buena comida. Celebra el viernes. Celebra la vida. Vístete de fiesta sin ninguna razón especial, saca la buena vajilla de porcelana para ti y tu familia. No dudaríamos en preparar una esmerada comida para un extraño, pero a menudo nos conformamos con apenas una lata de atún, un abrelatas y un poco de pan. Los funerales ilustran bien lo que decimos. Todo el mundo está bien vestido, y se reúne en la casa de los allegados. Todos comen con la vajilla de porcelana y se sientan en el salón que de otro modo nunca se utiliza. Pero ¿disfrutó el fallecido de todo esto cuando estaba vivo?

Por último, tómate un poco de tiempo para ti. Solemos reconocer que tenemos que pasar un tiempo de calidad con nuestros seres queridos. Pero también necesitamos tiempo de calidad para pasarlo en soledad, un tiempo que sólo sea para nosotros. No es el tiempo que se aprovecha cuando todos se han marchado, o cuando nos quedamos solos por casualidad; es un tiempo que reservamos para nosotros, un tiempo que nos concedemos para nuestra felicidad. Durante tu tiempo no tienes que ceder respecto a qué película ver, qué comer, o qué hacer. Es un tiempo en el que puedes ser como quieres, hacer lo que deseas, cuando lo desees, y de la manera que lo desees.

EKR: Joe, un consumado hombre de negocios, me habló de su linfoma. «Tenía un gran bulto en el cuello. Crecía con rapidez. Consulté a un oncólogo e inmediatamente me operaron para eliminar el bulto. A continuación empezó la quimioterapia. Pasé de ser un trabajador productivo a ser un paciente productivo: controlaba pruebas de laboratorio, obtenía medicamentos, seguía las visitas del médico. Nunca creí que tener una enfermedad podía suponer tanto trabajo.

»Cuando estaba en una de mis últimas sesiones de quimioterapia, pensé en la vuelta al trabajo. Mi trabajo había sido enormemente importante, y ahora, con el cáncer, era mi vida la que se había vuelto enormemente importante. Lo único que contaba era sobrevivir, y gracias a Dios lo había conseguido. Entonces me pregunté: "¿Para qué? ¿Para qué me han salvado la vida? ¿Para seguir con los negocios, con la productividad?".

»Empecé a comprender que llevaba una vida gris y vacía. Todos los que conocía habían edificado su vida sobre la base del éxito. Yo era simplemente un ladrillo más en el muro. Decidí no volver a esa vida.

»Decidí rehacer mi vida, hacer planes con los amigos, descubrir nuevamente la diversión. Ir al parque y a conciertos, observar a la gente que pasea, charlar de vez en cuando con extraños en vez de aislarme. Me había perdido muchas cosas en la vida; éste era el momento de disfrutarla otra vez.» Cuando éramos niños, cada experiencia estaba cargada de posibilidades mágicas. Si pudiéramos capturar de nuevo aunque fuese un poquito de ese antiguo sentimiento y jugar un poco más, podríamos recuperar un poco de nuestra inocencia perdida. Aunque nuestros cuerpos envejezcan, podemos mantenernos jóvenes de corazón. No podemos evitar el envejecimiento externo; pero, si seguimos jugando, seguiremos siendo jóvenes por dentro.

11. La lección de la paciencia

EL padre de Jessica era uno de esos seres mágicos: divertido, aventurero y un poco travieso. Pero también era imprevisible, y solía desaparecer durante semanas, incluso meses, después de divorciarse de la madre de Jessica.

Jessica, que tenía catorce años cuando sus padres se separaron definitivamente, se sentía muy unida a su padre. Su madre le explicaba las ausencias del padre del mejor modo posible: «Sencillamente él es así. No tiene nada que ver contigo».

Jessica siempre sabía que su padre iba a desaparecer cuando le llevaba un regalo sin que fuera su cumpleaños ni Navidad. En el momento mismo de empezar a abrirlo, su padre la detenía. «Ten paciencia, Jessica -le decía-. Es un regalo para más tarde.» Después de muchos días o semanas, cuando realmente lo echaba de menos, su madre le decía que abriera el regalo.

Cuando Jessica se convirtió en mujer, su amor por su padre creció. Aun después de haber terminado sus estudios, de convertirse en consejera familiar y matrimonial, y de tener un marido y dos niños, ella y su padre de setenta y tantos años seguían estando más unidos que nunca. Cuando él hacía sus planes para escapar, solía llamarla para decirle que salía de viaje y que la vería a su regreso.

Un día se fue y no volvió. Pasaron varios meses y Jessica empezó a preocuparse; sentía que esta vez pasaba algo diferente.

Cuando los amigos de su padre le dijeron que tampoco habían tenido noticias suyas desde hacía mucho tiempo, denunció su desaparición.

Cuatro años después recibió una llamada. Habían encontrado a su padre viviendo en un hospicio para ancianos en Las Vegas. Nadie había reparado en que su nombre figuraba en la lista de personas desaparecidas hasta que ingresó en un hospital para ser tratado de una infección aguda. Por extraño que parezca, en el hospicio le dijeron a Jessica que su padre había manifestado repetidas veces que no tenía familia. Jessica estaba desconcertada. Pero cuando llegó a Las Vegas descubrió lo que ocurría: su padre no la reconoció. Tenía la enfermedad de Alzheimer.

Jessica se alegró de encontrar por fin a su padre, pero se afligió mucho al ver su estado. Cuando su padre se recuperó de la infección, lo hizo trasladar a un centro sanitario próximo a su casa. Secretamente tenía la esperanza de que mejoraría y la recordaría. «Pensaba que lo que ocurría era muy propio de él: siempre poniendo a prueba mi paciencia. Lo había encontrado pero, extrañamente, era como si continuara ausente.

»Siempre creí que, si tenía paciencia, tarde o temprano su memoria volvería. Lo visitaba día tras día, semana tras semana. Me sentía furiosa; ahí estaba mi padre, pero era un desconocido para mí, y él no sabía quién era yo. Lo único que me recordaba a mi padre era la paciencia que requería cuidar de él. Me repetía sin descanso que el padre que yo amaba se encontraba ahí, en alguna parte. Como consejera, yo siempre estaba arreglando los problemas de los demás. Pero no podía arreglar el mío. Lo único que podía hacer era tener paciencia.»

La salud de su padre se fue deteriorando lentamente. Finalmente sufrió una neumonía y murió.

Más de un año después, mientras organizaba una venta de objetos usados, Jessica encontró su viejo contestador automático. «Decidí probarlo antes de ponerlo en venta -relató-, así que lo enchufé y pulsé la tecla para escuchar. No podía creer lo que oía.

Era el último mensaje de mi padre. Lo había oído cuando se marchó, pero no había vuelto a escucharlo. Decía: “Jessica, querida, sólo quería decirte que me marcho. Espero que me recuerdes siempre en mi ausencia. Pienso en ti todos los días, aunque no hablemos. Sé que te preocupas por mí, pero quiero que sepas que estaré bien dondequiera que esté. Te quiero mucho y espero verte de nuevo muy pronto”.

»Ese era mi padre -concluyó Jessica secándose las lágrimas-, siempre enseñándome a ser paciente. Fue muy propio de él dejarme un regalo más, para que lo abriera más tarde.»

Muchas situaciones y enfermedades, como la de Alzheimer, nos enseñan grandes lecciones de paciencia y comprensión. A veces las lecciones son más para los familiares y amigos que para el propio enfermo.

EKR: La paciencia es una de nuestras más difíciles lecciones, tal vez la más frustrante de aprender. Jamás he sido una persona paciente. Siempre he estado excesivamente ocupada, siempre en movimiento, viajando miles de kilómetros al año, atendiendo a pacientes, dando conferencias, escribiendo libros, educando a mis hijos.

Debido a mi enfermedad, sólo puedo moverme en silla de ruedas con la ayuda de alguien, lo cual me exige aprender la lección de la paciencia. Detesto que sea una lección, pero sé que, cuando nos llega la enfermedad, debemos aprender a tener paciencia.

Cuando me siento bastante bien, salgo con una amiga. Pero quiero ir de un lado a otro, moverme más rápido de lo que puedo en silla de ruedas. A veces, cuando estamos en una tienda y alguien intenta pasar, siento que estorbo. Una vez, cuando salí con una amiga a comprar ropa de invierno, me dejó ahí mientras iba a buscar en otro pasillo. Sólo tenía que ser paciente y esperar a que volviera.

Ahora tengo que hacer con mucha frecuencia una de las cosas que más detesto: esperar. Cuando uno está enfermo o depende de

alguien, a cualquier parte que mire hay una lección de paciencia. Así que supongo que estará en todas partes hasta que la aprenda. Sin duda tengo que aprender esta lección desde mi interior.

Una lección de paciencia es que no siempre obtenemos lo que deseamos. Tal vez queremos algo en este momento, pero tarda en llegar, si es que llega. Aun así, siempre conseguimos lo que necesitamos, aunque no encaje en nuestro cuadro mental.

En este mundo moderno, la gente no está acostumbrada a vivir con incomodidad. Esperamos resultados y recompensa al instante. Queremos respuestas más rápido de lo que tardan en darse. Hay servicios de reparación en veinticuatro horas y horarios comerciales ininterrumpidos. Si tenemos hambre, siempre hay comida al alcance, desde cenas preparadas a tiendas de comestibles y restaurantes abiertos toda la noche. Hay establecimientos de ferretería o de suministros para oficina que entregan mercancía durante las veinticuatro horas del día, y ¿quién sabe hasta qué punto Internet potenciará aún más nuestra impaciencia? Después de todo, ya ni siquiera es necesario ir a una tienda para pedir un libro, ni tenemos que conducir por las calles de un lado a otro con un agente inmobiliario para ver casas en venta: todo está a la mano de forma instantánea.

La gente ya no sabe esperar, ni sabe lo que esto significa. Es agradable tener lo que uno quiere cuando lo desea, pero la capacidad de demorar la gratificación es importante. Algunos estudios en que se les daba a elegir a unos niños entre tener una galleta al instante o dos una hora más tarde, han demostrado que los niños que fueron capaces de esperar lograron más tarde un mayor éxito en su vida. Es obvio que la paciencia es un recurso importante; sin embargo, mucha gente se queda frente al microondas pensando «¡Vamos, date prisa!» o se enfadan si el revelado de un rollo de fotos tarda más de una hora.

El problema va más allá de la incomodidad de tener que esperar. Es habitual que no sepamos aceptar las cosas tal como son, ni aceptar una situación tal como se nos presenta. Creemos que hay

que cambiarla, mejorarla, que las cosas no irán bien si las dejamos tal como son. Pensamos que hay una diferencia entre algo que no ocurre con la suficiente prontitud y algo que no funciona como suponemos que debe. No obstante, ambos pensamientos provienen del mismo lugar de la mente: del juicio de que la situación no es correcta tal como es. ¿De qué nos sirve ser impacientes?

La clave de la paciencia es saber que todo va a salir bien y confiar en que existe un plan. Es fácil olvidarlo, y por ello muchos intentan controlar situaciones que de otro modo funcionarían como estaba previsto, en su momento adecuado y perfecto. Incluso al final de la vida, algunos aceptan que la muerte llega, mientras que otros se impacientan y quieren saber cuándo. Los reconforta saber que no morirán antes de estar preparados.

Esto es verdad respecto a la muerte y lo es también respecto a la vida. No tendrás ninguna experiencia vital antes de estar preparado, cuando descubras la confianza y comprendas que las cosas suceden como deben y en su propio tiempo. Entonces podrás relajarte.

Desde el punto de vista filosófico, la paciencia es como un músculo que debe usarse regularmente: debemos ejercitarlo y confiar en él. Si no hacemos uso del músculo en situaciones pequeñas y cotidianas -como esperar uno o dos minutos ante el microondas para que el té se caliente- no tendremos un músculo desarrollado para enfrentarnos a los grandes desafíos de la vida. Por eso es tan importante desarrollar una fe profunda en que la sanación siempre está en marcha. Puesto que la mente siempre busca cambiar las cosas, necesitamos repetirnos que todo ocurre exactamente como debe ser.

La mente quiere creer que, si cambiamos nuestras circunstancias, encontraremos paz. La mente piensa que tenemos que hacer algo. Pero la realidad es que podemos aceptar las circunstancias tal como son, sabiendo que una profunda paciencia nos dará una profunda paz y sanación.

Selma Shimmel, superviviente de cáncer, presentadora de un programa de entrevistas y autora del libro Charlas sobre el cáncer, cuenta que su padre decía: «Creemos que el despertador nos levanta cada mañana, pero es Dios quien decide despertarnos». Tenemos la idea de que debemos determinar el momento adecuado para despertar, fijamos la alarma y nos aseguramos un par de veces de que funciona. Olvidamos que hay una perspectiva superior. Dios decide si despertaremos a un nuevo día de vida. Esa es la perspectiva superior que se nos escapa, lo que no tenemos en cuenta. Está bien que pongas el despertador, pero recuerda que hay en juego muchas más cosas de las que crees.

EKR: Renée esperaba los resultados de una biopsia. Al principio no pensaba más que en los dos días que tenía que esperar para saber si tenía cáncer.

-¿Por qué tardan tanto? -preguntaba una y otra vez-. ¿No pueden hacerlo más de prisa? ¿Y si tarda diez días? ¿Y si mi médico no me llama hasta después de varios días?

-Nos guste o no, el resultado tardará dos días -respondí-. En vez de pasarte dos días angustiada, pregúntate si hay algo importante que puedes hacer en esos dos días. En ese lapso puedes aprender mucho de la vida.

Sin embargo, esto no quiere decir que haya que esperar eternamente. Si los resultados no llegan a tiempo, podemos llamar y decir: «Han pasado tres días; ¿qué pasa con mis resultados?». Ser paciente no significa que tenemos que ser víctimas. Ser paciente no significa que carecemos de poder, no significa tener que tolerar abusos o padecer circunstancias terribles. Podemos ser pacientes y estar centrados en nuestro poder al mismo tiempo.

La llamada llegó a tiempo y todo fue bien. «Aprendí acerca de mi poder -dijo Renée más tarde- Aprendí a vivir el proceso, a vivir mis sentimientos, a captar los mensajes que había. Aprendí a confiar en el universo y en mí misma. Vi que en el pasado no había confiado en que yo fuera capaz de descubrir mi poder y usarlo cuando fuese

necesario. Y aprendí lo que hay que cambiar y lo que hay que aceptar. Fue una gran lección.»

Renée fue capaz de dejar pasar esas cuarenta y ocho horas y encontrar mucha fuerza en esa espera. Cuando decidió seguir el proceso sin intentar cambiarlo, aprendió mucho sobre sí misma y sobre su vida. También aprendió a confiar en que, si no le entregaban los resultados al cabo de dos días, ella tenía el poder de pedir explicaciones o de acudir a su médico.

Es importante descubrir nuestro poder. Si nos están engañando, debemos ponernos de pie y decir: «Esto no está bien». Pero cuando es la vida la que sugiere el argumento, tenemos que encontrar la manera de aceptar la situación tal como es.

La vida es una serie de experiencias por las que pasamos todos. Existe una razón para cada experiencia, aun cuando no la veamos; hay un propósito en todas las cosas. Todo lo que ha ocurrido es para que aprendamos las lecciones que nos son necesarias. Pero es difícil aprender esas lecciones si gritamos con impaciencia: «¡Esto no me gusta! ¡Quiero que cambie!». A veces sólo hay que vivir la experiencia, en lugar de rechazarla, quejarse de ella o intentar cambiarla.

Cada experiencia nos lleva hacia un bien superior y una sanación más profunda. Lo maravilloso es que no tenemos que hacer nada especial para conseguirlo. Simplemente vivir la vida tal como se nos presenta.

Un camionero llamado Gary aprendió una lección sobre la paciencia. Siempre de viaje, había pasado muchos años bebiendo para mitigar su desdicha. Ahora tenía cuarenta años, y se enfrentaba a la amenaza de perder la visión. «Un día, mirando las persianas de casa, de pronto vi que se ondulaban y después observé pequeñas manchas en mi vista. Al principio creí que simplemente era cansancio.»

Los médicos le inyectaron un nuevo fármaco directamente en el ojo. Lograron detener el virus que reducía su capacidad de ver, pero

para entonces este hombre joven había perdido ya un 65 % de su visión. Debido a una infección ocular secundaria casi pierde completamente el ojo izquierdo, que pudo salvar gracias a dos intervenciones, pero su visión estaba seriamente dañada, y no había esperanza de recuperación total.

«Desde el principio me comunicaron que no había nada que hacer respecto a la visión. Sabía que tendría que enfrentarme a esto el resto de mi vida.

»Necesitaba encontrar alojamiento durante mi estancia en Nueva York para el tratamiento. Casualmente, el único lugar que podía permitirme fue un convento. Estaba lleno, pero pudieron encontrar una habitación para mí. En el tiempo que estuve allí, recé mucho para tener paciencia. Empecé a comprender que no podía cambiar lo que estaba ocurriendo. Había hecho todo, lo había intentado todo. No quedaba nada más que pudiera hacer por mi vista.

»En la vida a menudo perdemos cosas; esto era lo que yo perdía. He visto a mucha gente detenida en las zonas tristes de su vida. Me dolería la pérdida, pero no deseaba pasar el resto de mi vida afligido. Tal vez era justamente el reto que necesitaba. Perder la visión hizo que me tomara las cosas con más calma para volver a centrarme.

»Seguí por un camino que nunca antes había recorrido. Antes me habría quedado sentado sin hacer nada, sintiéndome desdichado, bebiendo. Pero ahora tenía que aprender toda clase de cosas nuevas para permanecer vivo, incluyendo cómo resolver los problemas. Nadie cuidaría de mí, tenía que hacerlo solo. Tenía que encontrar mis propios sueños y objetivos. Esto me hizo sentir más la vida, disfrutarla mucho más. Me encantaba jugar al billar, pero pensé que tendría que dejarlo. Sin embargo, con un poco de práctica volví a dominarlo. He observado que en Los Angeles, donde vivo, la gente es muy impaciente. No tienen tiempo, quieren ir deprisa, deprisa, deprisa. Solía ser como ellos, pero ahora veo que el tiempo es para disfrutar. Y hay mucho que disfrutar.

»En cierto modo, veo más ahora que cuando tenía visión. Veo de un modo más penetrante. Tengo que ver con más intensidad ahora. Busco el buen humor y lo bueno en todo. A mucha gente le resulta difícil encontrar las cosas buenas o el buen humor en la vida. No es que yo vea cosas que otros no pueden ver; lo que ocurre es que ellos no tienen paciencia para ver u observar.»

El primer paso para adquirir paciencia es renunciar a la necesidad de arreglar o cambiar las cosas, comprender que algunas cosas son como son por una razón, aunque nos parezca lo contrario o no podamos verlo.

Si algo no se puede cambiar, intenta verlo con buenos ojos. Trata de tener un poco de fe en el proceso y en el desarrollo de las cosas. Pese a nuestra idea de que las cosas necesitan nuestro auxilio, muchas de las cosas sorprendentes que suceden en el mundo ocurren sin nuestra ayuda, interferencia o asistencia. No tenemos que decirles a las células de nuestro cuerpo que se dividan, no tenemos que decirle a una herida que se cure. Hay un poder en el mundo. Debemos confiar en que todas las cosas se mueven hacia el bien, aunque no lo advirtamos ni lo veamos. Eso es fe. Tener paciencia es tener fe.

Con fe, recordamos que ninguna experiencia se pierde. La mayoría de las personas no cambiarían sus malas experiencias cuando llegan al final de la vida, porque han aprendido de todo lo que les ha ocurrido. Todo aquello por lo que pasas, cada tormenta en la vida, ocurre para que nazca un perfecto tú. Si las cosas suceden con demasiada rapidez o con demasiada lentitud para ti, recuerda que tu medida del tiempo no siempre es la mejor, y que existe un plan. Puedes guardar calma y dejar que la vida se revele.

Debemos recordarnos que somos capaces de relajarnos y aceptar la situación, pues tenemos el tiempo, los medios y el valor para esperar. Y para reconocer que tal vez no hay nada que esperar, que la situación es exactamente como debe ser. No es casualidad la relación que existe entre el sustantivo «paciente», es decir, una persona que recibe tratamiento médico, y el adjetivo

«paciente», que se aplica a quien tolera con calma una aflicción. Ambos vienen del término latino pati, que significa soportar.

Quizá creemos que se trata de nuestra salud, nuestro trabajo, o nuestra vida amorosa, y queremos cambiarlo. Pero en realidad no tiene que ver con nada de eso: se trata de nosotros. Tiene que ver con el amor, la compasión, el buen humor y la paciencia que ponemos en la vida y sus situaciones.

Recuerda que, en última instancia, Dios y el universo no sólo se ocupan de la situación: se ocupan de ti. Si te preguntas por qué el universo no se empeña exclusivamente en presentarte la mejor oferta de trabajo, es porque al universo no siempre le interesa el trabajo que tienes. La perspectiva total es muy superior a tu trabajo. Al universo tampoco le interesa si estás casado o no; le interesa más tu experiencia del amor que quién está o no está en tu vida. Y, más que fijarse exclusivamente en tu salud, al universo le interesa tu experiencia de vida, sean cuales sean las condiciones. Al universo le importa quién eres, y, en cualquier situación, en cualquier tiempo, llevará a tu vida lo que necesitas para convertirte en la persona que debes ser. La clave está en confiar y tener paciencia.

12. La lección de la entrega

EKR: RECUErdo bien a un niño con quien trabajé cuando se estaba muriendo. Hacia el final de su vida se dibujaba a sí mismo como una figura pequeña, a punto de recibir el impacto de una enorme bala de cañón. Con ello daba a entender que consideraba su enfermedad como una fuerza destructora. Sabía que iba a morir, pero era evidente que no había encontrado la paz.

Después de trabajar juntos durante un tiempo, aceptó la evidencia de lo que ocurría en su cuerpo. Supe que nuestro trabajo había terminado cuando se dibujó volando al cielo sobre las alas de un pájaro. Ahora sentía que una fuerza amorosa lo transportaría; no opondría resistencia. Esta entrega hizo que lo que le quedaba de vida, aunque breve, fuese más placentero y lleno de sentido.

En cualquier momento todos podemos encontrar una paz maravillosa en la entrega. Por desgracia, solemos temerla porque es una renuncia y una derrota, un signo de debilidad. Pero no hay debilidad o dolor en la entrega. Por el contrario, hay alivio y fuerza cuando nos rendimos al conocimiento de que todo está bien, de que alguien se ocupa de todo.

Puede requerir mucha fe imaginar que todo está bien en plena enfermedad o pérdida. Hasta en las pequeñas pruebas de la vida es difícil rendirse. Queremos controlar las situaciones, queremos que las cosas ocurran a nuestro gusto. Equiparamos actividad con fuerza y pasividad con debilidad. La idea de que rendirse es positivo

puede resultar difícil, hasta que comprendemos que gran parte de la vida debe vivirse con calma. No tenemos por qué vivir situaciones que nos lleven a golpearnos la cabeza contra la pared. Si constantemente estamos en pie de lucha, tal vez el universo intenta decirnos algo. Podemos tomarnos las cosas con tranquilidad. No tenemos por qué estar siempre aferrados a un trabajo, a una relación, o a una situación. Podemos relajarnos, sabiendo que la vida se revelará como es debido.

Piensa que la vida es como una montaña rusa. Podemos subir al vehículo que la recorre, pero no podemos controlarlo. ¿Te imaginas lo frustrante que sería intentar que éste fuera donde tú quisieras? No sólo no podrías dirigirlo, además te perderías el placer de las subidas y las bajadas.

El agotamiento que nos sobreviene por intentar controlar una situación o ganar una batalla es la señal de que debemos rendirnos. Nos rendimos para liberarnos de esa garra mortal. Para dejar de preocuparnos. Para abandonar la lucha constante, que resulta tan destructiva. La lucha nos aparta del momento, impide que las relaciones sean gozosas, destruye la creatividad, interrumpe nuestra felicidad y satisfacción. La lucha produce miedo, el cual nos genera la falsa creencia de que debemos controlar todos los aspectos de nuestra vida, todo el tiempo. Ahora es el momento de rendirse, de dejar que el caballo nos lleve en la dirección que vaya, de nadar a favor de la corriente, no contra ella.

Dale era un hombre de mediana edad que luchaba con una enfermedad cardíaca. «He vivido hasta este momento con buena salud, porque he sido capaz de rendirme -explicaba-. Aprendí hace años que si no nos rendimos sólo empeoramos las cosas. Al principio creí que se trataba de una contradicción. ¿Cómo podía rendirme, relajarme y tornar la vida con tranquilidad cuando sabía que padecía una grave enfermedad cardíaca y podía morir en cualquier momento? ¿Cómo podía relajarme en semejante situación? ¿Y de qué serviría? Entonces sentí la cercanía de mi

padre. Hacía muchos años de su muerte, pero aún lo siento en mi corazón y mi alma de vez en cuando.

»Mi padre era un hombre bueno que murió de cáncer. Casi había muerto años antes a causa del alcoholismo. Perdió trabajos por la bebida, le causó a mi madre grandes problemas. Necesitaba ayuda para salvar su vida; pero, cuando alguien se muere a causa del alcohol, solemos ver solamente al borracho y nos olvidamos del moribundo. Además, no podía hacerse nada a menos que él admitiera que tenía un problema y se rindiera ante un poder superior. Tenía que aceptar que era alcohólico. Sólo así podría dejar de beber.

»Finalmente acudió a Alcohólicos Anónimos y su vida cambió. Siguió adelante hasta graduarse de psicólogo, y después se dedicó a aconsejar a la gente en las prisiones. Fue capaz de hacer mucho bien porque sabía lo que era necesitar ayuda, sobre todo con entrega y aceptación.

»Cuando murió, cientos de personas acudieron a su funeral. Eran todas aquellas personas a quienes había ayudado, que lo querían. Me sentí muy orgulloso de él. Vi que la lección que él había aprendido me servía también a mí. Tenía que aceptar mi diagnóstico de enfermedad cardíaca. Tenía que rendirme ante la evidencia. Tenía que abandonar la negación y dejar de luchar contra lo imposible. No podía elegir padecer o no padecer una enfermedad cardíaca: se trataba de un hecho consumado. Al rendirme, pude encontrar nuevamente paz y calidad de vida.»

Solemos trabajar duramente, en el engaño de que el control siempre es conveniente, que sería peligroso dejar al universo el cuidado de las cosas. Pero ¿es realmente necesario nuestro control para que el mundo funcione? No tenemos que levantarnos temprano cada día para recordarle al universo que haga salir el sol; cuando volvemos la espalda al océano, el universo no se desconcierta ni trastoca las mareas. No tenemos que recordarles a nuestros hijos que crezcan cada año, ni dar seminarios a las flores para explicarles cómo florecer, ni controlar que los planetas mantengan la distancia

entre sí. El universo gobierna con absoluta perfección este complejo planeta de manera asombrosa, con todas sus flores, árboles, animales, vientos, luz solar y todo lo demás, y, no obstante, tememos entregarnos a este poder. Puede ser que a veces resulte difícil encontrar el bien o la lección en una situación difícil; tal vez nos preguntemos por qué ocurre. Pero es frecuente que no haya otro camino para sanarnos que una situación adversa. Debemos tratar de verlo como lo que es, en vez de ver cuán malo es. Nadie sabe realmente por qué ocurren los acontecimientos en nuestra vida. El problema es que creemos que deberíamos saberlo; pero vivir requiere humildad, porque la vida es un misterio. Todo se revelará en su tiempo oportuno.

¿Cómo entregarse? ¿Cómo dejar de luchar? De la misma manera que se pone fin al tira y afloja del juego de la cuerda: simplemente soltando. Renunciamos a nuestro propio modo de hacer las cosas. Aprendemos a confiar en Dios, en el universo, y, por primera vez en la vida, empezamos a relajarnos.

Al soltarnos, nos liberamos de los esquemas mentales de cómo deben salir las cosas y aceptamos lo que el universo nos presenta. Aceptamos que realmente ignoramos cómo deben ser las cosas. Los moribundos aprenden esto cuando contemplan su vida en retrospectiva. Ven que las situaciones «malas» a menudo los condujeron a algo mejor, y que lo que creían que era bueno no era necesariamente lo mejor para ellos. Por ejemplo, una maravillosa terapia experimental puede funcionar y constituir una prodigiosa forma de sanación. Pero también puede fracasar y causar más daño que bien. Muchos pacientes han luchado para que les aplicaran una terapia experimental, seguros de que les salvaría la vida. Unas veces acertaban, otras no. La verdad es que no siempre sabemos lo que mejor nos conviene. Por esa razón tenemos que dejar de querer saber adonde nos llevará la vida, tenemos que dejar de empeñarnos en saber siempre lo que es correcto y abandonar el intento de controlar lo incontrolable. En esos momentos en que creíamos saber

absolutamente lo que era mejor, luchábamos con espejismos. Nunca lo hemos sabido, y nunca lo sabremos.

Para entregarte, simplemente di al despertar cada mañana: «Hágase tu voluntad», no «mi voluntad». Di: «No sé lo que ocurrirá hoy. Tengo un plan para el día -iré a trabajar, cortaré el césped, etcétera-, pero reconozco que mis planes son sólo un borrador de trabajo. Habrá cambios, caminos que no esperaba, sorpresas maravillosas, aunque tal vez algunas den miedo. Habrá situaciones que me llevarán por nuevas sendas. Espero que todo esto me conduzca en una dirección que haga que mi ser, mi alma, alcance su máximo desarrollo».

DK: James, un hombre vivaz de setenta y cuatro años enfermo de Parkinson, había sido muy activo durante toda su vida. Daba generosamente y sin medida, pero nunca aprendió a recibir. Cuando su enfermedad se agravó hasta el punto de tener que depender de otros, la vida perdió para él todo su sentido. Sus familiares le explicaban que era una alegría para ellos poder proporcionarle una cariñosa atención. Aunque lamentaban profundamente su trágica situación, consideraban un honor el poder corresponderle. Pero él sólo se veía como víctima, y pensó seriamente en el suicidio como salida.

Cuando hablamos de sus sentimientos, le dije:

-Nadie puede evitar que te suicides, si es lo que piensas hacer. Pero lo que parece molestarte más es que crees haber perdido la capacidad de elegir. ¿No comprendes que así como puedes quitarte la vida también tienes la opción de no hacerlo? Puedes elegir quedarte en esta situación, y ésta puede ser una forma positiva de entregarte. No «positiva» en el sentido de algo grande, sino que es positiva porque eres tú quien elige rendirse por un propósito superior. Estás ante una disyuntiva, no eres una víctima.

Sabía que James era un veterano de guerra, así que le pregunté lo que había hecho durante la guerra.

-Fui piloto -contestó con orgullo.

Valiéndome de este conocimiento, continué: -James, entiendo que quieras tener el control y no quieras rendirte. Pero ¿no has pasado por situaciones de vuelo en las que tuviste que ceder y eso fue positivo?

Reflexionó un momento, y después repuso: -Sí. Tenía que obedecer a la torre de control. Sabía que los controladores del tráfico aéreo tenían una perspectiva mucho más amplia de lo que estaba ocurriendo, así que con gusto les cedía el control.

-Entonces ¿no puedes creer que en esta situación tal vez haya una perspectiva mucho más amplia de tu vida, y de la vida de tus seres queridos? Quizá estas lecciones no sean sólo para ti, sino para todos. ¿No crees que ocurre lo mismo que al controlador de tráfico, a quien le preocupaban todos los aviones en el cielo, no sólo el tuyo?

Esto lo cambió todo para él. Comprendió que la entrega era una opción, y que no significaba renunciar.

Hay una diferencia substancial entre entregarse y renunciar. Renunciar es levantar las manos en el aire y decir ante un diagnóstico de enfermedad terminal: «¡No hay esperanza, estoy muerto!».

Entregarse es elegir los tratamientos más adecuados y, si no funcionan, aceptar que nuestro tiempo aquí es limitado. Cuando renunciamos, rechazamos la vida que tenemos. Cuando nos rendimos, la aceptamos tal como es. Ser víctima de una enfermedad es renunciar. Comprender que siempre tenemos la posibilidad de elegir en cada situación, es entregarse. Alejarse de la situación es renunciar. Volverse a ella es entregarse.

EKR: Dios fue muy perspicaz: mi cabeza no se vio afectada por los ataques. No puedo usar la pierna y brazo izquierdos, pero puedo hablar y pensar.

En este tipo de padecimientos, la gente suele quedar con todo el lado izquierdo afectado, incluida la capacidad de hablar bien. Pero eso no me ocurrió a mí: del cuello para arriba estoy completamente

intacta y bien, aunque todo el lado izquierdo de mi cuerpo está paralizado, y por eso digo que mi ataque es paradójico. No hay secuelas neurológicas, pero el lado izquierdo de mi cuerpo -el lado femenino- está subdesarrollado. El lado izquierdo del cuerpo es el lado femenino, el lado que recibe. Se considera femenino el color rosa, ¡y no es casualidad que yo lo deteste! Pero ahora intento aprender a valorarlo.

Debo esforzarme para aprender a recibir, a decir gracias. Aprender a ser paciente y a entregarme. He dado siempre a lo largo de toda mi vida, pero nunca aprendí a recibir. Ahora ésta es mi lección: aprender a recibir amor y cuidados, a ser alimentada en vez de alimentar. Comprendí que tenía un gran muro de piedra en torno al corazón. Su finalidad era protegerme del dolor, pero también ha dejado fuera el amor.

A muchos les cuesta ceder positivamente aun en las pequeñas situaciones de la vida. Probablemente todos conozcamos a personas que, en medio de una conferencia, consideran su deber levantarse y desafiar al orador.

Tal vez digan: «Tengo que aclarar las cosas. El orador está en un error».

A este tipo de personas no les agrada la idea de ser sólo oyente y receptor. No se dan cuenta de que no tienen que mostrarse en desacuerdo ni corregir a nadie. En vez de ello, tendrían que darle al orador la oportunidad de exponer el tema con amplitud y, quizá, cambiar un poco sus conceptos. Después de haber prestado atención a la totalidad del material expuesto, estarían en su derecho si dijesen «No estoy de acuerdo con ello» o «No volveré a escuchar a este orador». Pero, si uno disiente desde el primer momento, no se permite recibir y aprender.

Algunos creen que el hecho mismo de escuchar lo que alguien expone significa perder una batalla. Lo cierto es que escuchar con atención significa rendirse breve y positivamente a un punto de vista diferente, que luego puede incorporarse al propio, investigarse más a fondo, o desecharse.

El maitre de un prestigioso restaurante comentaba que muchos clientes entran y dicen: «Quiero probar su famosa ensalada César, pero que sea sólo con aceite y vinagre», o «Quiero su plato especial de pollo, pero a la plancha, no a la parrilla, y sin la salsa».

Como explica este profesional: «Lo que aportamos a nuestros platos es la forma exclusiva de cocinarlos y presentarlos. Si alguien no lo acepta tal como lo presentamos, se está perdiendo justamente lo que nuestro chef hace tan bien. Entiendo que alguien lo haya probado una vez y que quizá después lo quiera con menos salsa, o que tenga problemas de alimentación, pero muchas veces simplemente no nos dan la oportunidad de hacerlo a nuestro modo».

Nos hemos acostumbrado a querer controlarlo todo. Hemos olvidado lo que es ser estudiantes y sentarse a los pies de los demás. No sabemos acoger las ideas y experiencias de los otros, aunque sólo sea brevemente o sólo se trate de las pequeñas cosas de la vida.

Negarnos a aceptar las situaciones que no podemos cambiar nos agota, nos priva de nuestro poder y paz mental. Recuperamos nuestro poder y volvemos a sentirnos en paz cuando dejamos que las cosas sean como son. Lo que de verdad estamos diciendo es: «Voy a ser feliz ahora. No voy a dejarlo para después».

En cambio, no rendirnos es como decir: «No puedo ser feliz hasta que las condiciones cambien. No es posible de ningún otro modo». Quizá las nuevas condiciones serían más placenteras, pero es posible que las condiciones no cambien nunca, lo que nos convierte en víctimas de su inmutabilidad. El hecho de decir: «Sólo estaré en paz si ocurre tal o cual cosa» constituye una restricción. ¿La situación que imaginamos es realmente la única «buena»? ¿No es posible que haya otras muchas circunstancias y situaciones que nos proporcionarían paz?, ¿otras en las que ni siquiera hemos pensado?

No quiero decir que haya que aceptar todo lo que ocurre. Si no te gusta lo que estás viendo en la televisión, no tienes por qué verlo, cambia de canal. Si no te gusta tu trabajo, busca otro. Repara tu

coche si crees que el motor hace ruidos extraños. Si no eres feliz en una situación que debe corregirse, recurre a tu poder y corrígela.

Me estoy refiriendo a situaciones que consideramos obstáculos insuperables para la felicidad. Insistimos en que nos es absolutamente imposible ser felices a menos que estas situaciones cambien, pero no puede ser. Si tuviste una infancia infeliz, no puedes regresar en el tiempo y volverla feliz. Si alguien que amas no responde a tu amor, no puedes forzar el amor. Si estás padeciendo cáncer, no estás libre de cáncer en este momento.

Por muy desdichados que seamos en estas situaciones, los hechos no cambiarán. Rendirse a la vida tal como es puede ser la más rápida y mejor forma de extraer la lección de la situación. No puedes cambiar tu infancia negativa, pero puedes tener una buena vida. No puedes hacer que alguien te ame, pero puedes dejar de perder tiempo y energía con esa persona. No puedes hacer desaparecer tu cáncer por arte de magia, pero eso no significa que la vida se acabe.

DK: Un diabético llamado Bryan fue hospitalizado por una infección en la pierna izquierda. Este empresario de cincuenta años estaba aterrorizado y lleno de ira porque los médicos le dijeron que tal vez tendrían que amputarle la pierna.

Antes que nada, Bryan necesitaba reconocer sus sentimientos, y después dejar que éstos se expresaran. Una vez hecho esto, le pregunté:

-¿Puedes aceptar la situación tal como es?

Al principio, Bryan rechazó de plano la idea; le enfadaba incluso que yo se la mencionara. Sin embargo, continué hablando:

-La horrible posibilidad de perder la pierna está constantemente en tu mente, domina tus pensamientos, te llena de miedo y de rabia. ¿Por qué no piensas un poco en ello, lo sientes, y después lo aceptas tal como es? Si vas a perder la pierna, vas a perder la pierna. Seguir pensando en ello, fingir que no lo haces, o negarte

incluso a hablar de ello no va a hacer que ocurra o que deje de ocurrir.

-Entonces, si me hago a la idea de perder la pierna, si me entrego completamente, ¿me la salvarán?

Le recordé que el trabajo espiritual profundo es eso, un trabajo espiritual profundo. No podemos utilizarlo a manera de trueque, no podemos decir: «Si soy lo suficientemente espiritual, ¿me darán el premio?». Aunque Bryan aceptara la idea de perder la pierna, aun así podía perderla. Pero esta posible amputación era un demonio que lo retenía como rehén, junto con su felicidad y su capacidad de crecimiento en esta situación. La idea de perder la pierna era tan terrorífica que lo incapacitaba para pensar en ello en ese momento.

Pero cuando finalmente pudo contemplar la situación sin negar sus sentimientos y decirse: «Podría perder la pierna; si así fuera, ¿qué pasaría?», Bryan comprendió que saldría adelante. Se adaptaría a una pierna artificial y la vida continuaría. Cuando se situó más allá de la entrega, encontró un poco de paz. Vio la situación más relajadamente, y eso ayudó a que su cuerpo sanara y se moviera en la dirección correcta. Por fortuna, su pierna respondió bien al tratamiento y la conservó. Sin embargo, al recordarlo, Bryan dice que la parte más asombrosa de la horrible situación fue que, cuando finalmente se rindió a la peor de las posibilidades, encontró la paz.

Nos empeñamos en que es imposible ser felices hasta mañana, cuando las cosas cambien. Pero, si la felicidad es posible mañana, también es posible hoy. Si el amor es posible mañana, es posible hoy. Podemos encontrar sanación a pesar de que nada cambie. Rendirse a la vida «tal como es» puede transformar milagrosamente las situaciones. Cuando nos rendimos, somos capaces de recibir. El universo nos da las herramientas para cumplir nuestro destino cuando dejamos que las cosas sean.

¿Cuándo hay que rendirse? ¿En qué situaciones? Todos los días, en cada momento y en toda situación hay una oportunidad para rendirse. Nos entregamos a una fuerza superior a nosotros

cuando nacemos y de nuevo cuando morimos. Entre la vida y la muerte nos perdemos porque se nos olvida rendirnos.

Si algo debe cambiar y tienes el poder de cambiarlo, adelante. Pero aprende a reconocer las situaciones que no pueden cambiarse. Son las ocasiones en que sentimos que estamos remando contra la corriente, cuando luchamos y tenemos miedo. Esos son los momentos en que debemos aceptar y rendirnos; de lo contrario la lucha nos consume.

Si no sientes paz, es el momento de rendirse.

Si la vida no fluye, es el momento de rendirse.

Si sientes que eres responsable de todo, es el momento de rendirse.

Si quieres cambiar lo que no puede cambiar, es el momento de rendirse.

Y cuando optas por el cambio, piensa cuidadosamente qué es lo que tiene que ser diferente, y por qué. Steve, por ejemplo, se sentía insatisfecho como contable porque lo que realmente le gustaba era el teatro. Constantemente luchaba consigo mismo porque no estaba dispuesto a renunciar a la seguridad y estabilidad de su carrera profesional por la inestable vida del teatro. Cuando finalmente aceptó seguir siendo contable, alguien le habló de una compañía de teatro que buscaba un nuevo director de finanzas. Steve obtuvo el empleo y ahora es uno de los directores administrativos más importantes y de más éxito, especializado en los espectáculos de Broadway.

Dejar que las cosas sean en vez de luchar constantemente para hacer que ocurran es un maravilloso regalo que nos hacemos a nosotros mismos. Si vemos nuestra vida en retrospectiva, nos daremos cuenta de que algunos de los mejores momentos y mayores oportunidades no fueron resultado de la lucha por arreglar las cosas. Parecen coincidencias afortunadas, como si ocurrieran porque nos hallábamos en el lugar correcto y en el momento oportuno. Así es como funciona la entrega, y así es como funciona la vida: sutilmente.

Muchas personas que quieren cambiar lo que son acaban por entender que un zapatero hace zapatos, y que podemos aportar estilo, creatividad y valor a la forma de hacer los zapatos, en vez de intentar hacer otra cosa.

Unas veces la necesidad de cambiar es obvia, otras no. Cuando no sabemos si es el momento de rendirnos, puede ayudarnos la oración de la serenidad:

Señor, concédeme la serenidad de aceptar las cosas que no puedo cambiar; el valor para cambiar las cosas que puedo, y la sabiduría para distinguir entre ambas.

A veces la gente aprende la lección de la entrega de la manera y en el lugar menos pensados. «Cuando tenía veintisiete años, trabajaba en Japón -relató Jeff-. Era interesante estar en este lugar, en el meollo del mundo de los negocios. En medio de este inmenso proyecto, empecé a perder el apetito, y luego a sentirme cansado. Creí que se debía al exceso de trabajo. Finalmente me hospitalizaron y me trataron de neumonía. Pensé que aquello era malo hasta que me dijeron que este tipo de neumonía lo provocaba el HIV. Los médicos me estabilizaron lo suficiente para hacer el viaje de vuelta a Estados Unidos.

»Cuando me enviaron a Estados Unidos, en mi mochila verde apenas puse algunas cosas. Todas mis demás posesiones quedaron atrás. Mi vieja vida también quedó atrás. Había estudiado el empresariado japonés durante años porque siempre quise vivir en Japón. Cuando me recuperé de la neumonía, reflexioné en la manera en que me habían arrebatado mis sueños. Era como si me hubiesen dicho: “Lo siento, ya no puedes conseguir lo que querías”. Y era verdad. No podía tenerlo. Hubiera sido demasiado difícil estar en un país extranjero, lejos del tratamiento y control médico que necesitaba. Es bastante difícil moverse en el sistema sanitario de ese país.

»Al principio sentí ira y frustración. Pero vi que aún tenía la sensación de poder elegir. Podía intentar vivir el viejo sueño, ahora impracticable, o podía rendirme a esta nueva vida. Tratar de

aferrarme a mi antigua vida me habría producido un enorme estrés. Era el momento de rendirse. Me habían dado una nueva vida.

»Después de dejar de combatir la realidad de lo que era, empezaron a surgir nuevas ideas y sueños. Los abogados con quienes había trabajado siempre me habían impresionado, y comprendí que podía ser abogado. Tendría que estudiar Derecho durante tres años, pero gracias a la atención médica tenía un futuro. La entrega me permitió conocer partes de mí mismo que hasta entonces desconocía: mi valor, mi capacidad de adaptación. Ahora tengo una vida maravillosa. Y veo la perfección de las cosas. Me siento feliz de estar en mi país, todo es estupendo. Me he establecido aquí como nunca esperé que lo haría. Cuando me rendí a este nuevo futuro aparecieron muchas posibilidades nuevas y maravillosas.»

Jeff podría haberse sentido enfadado y víctima de su situación los siguientes veinte años. Eligió no hacerlo, y en su lugar se rindió a lo que la vida le daba. El mismo se sorprendía por su falta de amargura mientras hablábamos. «Habría pronosticado que me convertiría en un amargado -dijo-. Fue un regalo maravilloso darme cuenta de que soy capaz de ver las cosas de manera diferente y de liberarme de mis ideas preconcebidas. Todas las frases gastadas se han hecho realidad. La vida es demasiado breve, no sabemos cuál será nuestro último momento. Descubrir lo bueno en lo malo es una de las lecciones más provechosas que he aprendido.»

13. La lección del perdón

HACIA finales de los años cuarenta, la India estaba inmersa en guerras religiosas cuando la nación se preparaba para independizarse de Gran Bretaña. Un hindú cuyo hijo había sido asesinado por los musulmanes durante el enfrentamiento civil fue a ver a Mahatma Gandhi y le preguntó: «¿Cómo puedo perdonar a los musulmanes? ¿Cómo podré jamás encontrar paz de nuevo con tanto odio en mi corazón por aquellos que mataron a mi único hijo?».

Gandhi sugirió al hombre que adoptara a un niño musulmán huérfano y que lo educara como a su propio hijo.

Necesitamos perdonar para poder vivir íntegramente la vida. El perdón es la manera de sanar nuestros daños y heridas, el modo de conectarnos de nuevo con los demás y con nosotros mismos. A todos nos han hecho daño; no merecíamos ese dolor, y no obstante nos hirieron. Y, a decir verdad, es casi seguro que también hemos hecho daño a otros. El problema no es el daño producido, sino el no poder o no querer olvidar. Esa es la herida que sigue doliendo. Vamos por la vida acumulando estos daños; nadie nos ha enseñado a liberarnos de ellos. Aquí es donde entra el perdón.

Tenemos la opción de perdonar o de vivir con resentimiento. Lo paradójico es que el perdón puede ser un acto egoísta en el sentido de que beneficia más al que recibió el daño que a los que lo infligieron. Los moribundos suelen hallar una paz de la que

carecieron en la vida porque morir es soltarse; lo mismo es el perdón. Cuando no perdonamos, nos aferramos a viejas heridas, daños y disgustos. Conservamos vivas las partes desdichadas del pasado y alimentamos nuestros resentimientos. Cuando no perdonamos, nos convertimos en esclavos de nosotros mismos.

El perdón nos ofrece mucho, incluso esa sensación de integridad que creemos que nos fue arrebatada por el agresor de forma permanente. Nos ofrece una libertad para ser de nuevo el ser que somos. Todos merecemos la oportunidad de concedernos un nuevo comienzo, a nosotros y a nuestras relaciones. Esa oportunidad es la magia del perdón. Cuando perdonamos a los demás, o a nosotros mismos, recuperamos el estado de gracia. Al igual que un hueso roto que cuando sana es más fuerte que antes de la fractura, nuestra vida y nuestras relaciones pueden ser más fuertes cuando el perdón sana nuestras heridas.

Los moribundos nos enseñan mucho sobre el auténtico perdón. Ellos no piensan: «He tenido mucha razón, y por ello puedo ver lo equivocado que estabas. Desde mi grandeza te perdonaré». Piensan: «Has cometido errores, al igual que yo. ¿Y quién no? Pero ya no quiero definirte por tus errores ni que me definan por los míos».

Hay muchos obstáculos para el perdón. Entre ellos, el principal es el sentimiento de que al perdonar estamos dando por buena la conducta que nos hace daño.

Pero perdonar no quiere decir: «Está bien que me hayas herido». Significa que nos liberamos de la herida por nuestro propio beneficio, pues comprendemos que aferramos a las ofensas nos obliga a vivir en la infelicidad. La gente que se niega a perdonar necesita recordar que con ello no castigan a nadie, sólo a sí mismos.

El perdón no significa dejar que la gente nos pisotee. Es caridad en el mejor sentido de la palabra. Al perdonar, aceptamos que alguien no estaba en su mejor momento cuando nos causó la herida. Recordamos que ellos son más que sus errores. Son

humanos, se equivocan, y ellos mismos han sido lastimados al igual que nosotros. En última instancia, el perdón ocurre en nuestro interior. Perdonamos para sanarnos. La conducta de otro es su problema. No tenemos que perdonar la conducta: sólo necesitamos perdonar a la persona.

El deseo de venganza es otro obstáculo para el perdón. Vengarnos sólo nos proporciona, si acaso, una sensación temporal de alivio o satisfacción. Después nos sentimos culpables por rebajarnos a la clase de conducta que en principio nos pareció mal. Queremos que quien nos hirió sepa cuánto nos duele, así que atacamos ferozmente, y después nos duele más. No hay nada malo en hablar de nuestra herida; pero -insisto- se convierte en autocastigo cuando nos aferramos a ella.

Puede ser difícil perdonar. A veces es más fácil ignorar la situación. En muchas ocasiones sentimos el impulso de perdonar pero lo aplazamos, dejando pasivamente que una corriente de desdicha inunde gradualmente nuestra vida. Tal vez no es hasta que nos enfrentamos al riesgo de perder la vida cuando nos damos cuenta de que no queremos vivir así, y que no disponemos de todo el tiempo para resolver una situación.

El resentimiento nos mantiene estancados. Conocemos bien este viejo terreno y nos sentimos tan cómodos en él que consideramos que el perdón es como aventurarse en lo desconocido. A menudo es más fácil culpar a alguien que recomponer una relación. Si tenemos los ojos puestos en los errores del otro, no nos vemos a nosotros mismos y nuestros problemas. En el perdón, recuperamos nuestro poder para vivir y florecer más allá de un incidente ofensivo. Aferramos a la herida nos mantiene en un estado constante de víctimas; con el perdón, superamos la herida. No tenemos por qué estar permanentemente heridos por alguien o por algo. Este conocimiento encierra un gran poder.

Explicar cómo se puede perdonar en unos pocos y fáciles pasos es tan difícil como explicar cómo salvar el mundo. Perdonar puede ser un proceso muy doloroso; por eso puede parecemos a veces

como un intento de salvar el mundo. A propósito, efectivamente es así como salvamos el mundo.

Cuando de niños nos hacían daño o se lo hacíamos a otros, solíamos decir: «Lo siento». Ahora que somos adultos no solemos disculparnos. Y, a veces, consideramos que las disculpas no bastan. Cuando los niños hacen algo malo, vemos su miedo, su confusión, su falta de conocimiento. Los vemos como humanos. Pero, como adultos, tendemos a ver a los que nos hacen daño sólo por aquello que nos hicieron. Se convierten en personajes unidimensionales definidos sólo por el dolor que han causado. El primer paso para perdonar es verlos de nuevo como seres humanos. Cometen errores; a veces son débiles, insensibles, confusos, y sufren. Tienen defectos, son frágiles, están solos y necesitados y son emocionalmente imperfectos. En otras palabras, son iguales que nosotros. Son almas en un viaje lleno de altibajos.

Una vez que reconocemos su condición humana, podemos empezar a perdonarlos haciéndonos conscientes de nuestra ira. Debemos sacar esa energía retenida gritando en una almohada, contándole a un amigo lo enfadados que estamos, chillando, o haciendo lo que se nos ocurra para expresarla. Después solemos encontrarnos con la tristeza, el dolor, el odio y el daño que se ocultaban bajo la ira. Cuando esto ocurre, debemos permitirnos experimentar esos sentimientos. Luego viene lo más difícil: liberarse de ellos. El perdón no tiene que ver con la persona que nos hizo daño, así que no debemos preocuparnos por ella. Lo que hizo probablemente tenía que ver más con ella misma, con su mundo y sus problemas que con nosotros. Al dejar de preocuparnos por ella nos sentiremos libres. Cada uno tiene problemas que resolver, lo cual no es asunto nuestro. Lo que nos concierne es nuestra paz mental, nuestra felicidad.

DK: A veces parece imposible perdonar, ya que el acto cometido fue demasiado ofensivo. A este respecto, Elisabeth Mann puede

enseñarnos muchas lecciones sobre la tolerancia, el amor, la ira y el perdón.

Elisabeth tiene muchas razones para sentirse llena de ira. Cuando era una adolescente, ella y su familia fueron capturados por los nazis y enviados a Auschwitz, un campo de concentración donde la expectativa de vida promedio era breve. Poco después de llegar allí, preguntó a un guardia dónde estaba el resto de su familia. El señaló el humo que salía de una imponente chimenea y respondió: «Están allí».

Después de la liberación del campo por soldados aliados, Elisabeth se encontró en Dinamarca, esperando un tren que la llevara a Suecia. Con ella había otros supervivientes, pero su familia había desaparecido. «Me dieron una taza de café que me supo a gloria: nunca antes había tomado nada tan delicioso», afirma. Una enfermera apareció con dos mujeres y un hombre, y dijo que también eran supervivientes del campo. «Sospeché que no lo eran, porque traían bolsas. Nadie que viniera de un campo de concentración llevaba equipaje, iba apenas con lo puesto. Estas dos mujeres y el hombre empezaron a hacernos preguntas sobre el campo del que proveníamos, cómo habíamos llegado hasta aquí. Mis compañeros supervivientes contaron sus historias.

»A la mañana siguiente, llegó el tren que nos llevaría hasta Suecia. Me pusieron en un compartimiento con las dos mujeres que habían estado haciendo preguntas, y otras tres más. No había demasiado espacio en el vagón, especialmente con el equipaje que las dos mujeres habían traído. Ambas se sentaron en el suelo, las otras tres en un banco, y yo me subí al sitio donde normalmente se ponen las maletas. Esa noche, cuando creían que todo el mundo dormía, escuché un ruido. Miré abajo y vi que las dos mujeres habían abierto una de las maletas, y dentro había fotografías de personas con uniformes de las SS. Las mujeres estaban rompiendo fotos y las arrojaban por la ventanilla. Por supuesto, nadie en un campo de concentración habría tenido, ni querido tener, fotos de los guardias.

»Algunos oficiales subieron al tren en una de las paradas y nos hicieron muchas preguntas. Cuando preguntaron a las dos mujeres y al hombre dónde habían estado, en qué campo, etcétera, ellos contaron las historias que habían escuchado de mis compañeros de prisión la noche anterior. Pude haber dicho algo, pero era muy feliz porque la guerra había terminado. Pensé que no era a mí a quien correspondía castigar a esta gente. Si Dios quiere castigarlos, lo hará. Llegamos a Suecia y nunca más los volví a ver.

»Yo no estaba aprobando lo que había hecho esa gente; estaba confiando en Dios en cuyas manos está el perdón, no en las mías. No me correspondía decidir su suerte. Con toda la gente que había muerto, mi hermano pequeño, mis padres, ¿cómo podía decir: “Está bien, no importa”?

»Pero era importante para mí no guardar en el corazón el deseo de venganza. Cuando estábamos en el campo, recuerdo que cada mañana pasábamos por la panadería cuando nos llevaban a limpiar las calles. Siempre teníamos hambre, y nos llegaba el aroma del pan recién hecho. Solíamos decir: «Cuando seamos libres, correremos a la panadería y nos comeremos todo el pan”. Nunca dijimos: “Correremos a la panadería y mataremos al panadero”.»

No todo lo que acontece en nuestra vida es tan horrible como lo que sucedió durante el holocausto. Con todo, hay cosas que sentimos que no debemos perdonar. En ese caso, podemos hacer lo que hizo Elisabeth Mann: entregar a Dios la situación. Aunque joven, sola y terriblemente vulnerable, ella reconoció que era Dios quien juzgaba, si ésa era su voluntad. En otros casos, en verdad queremos perdonar, pero sencillamente no podemos resignarnos a hacerlo. Entonces conviene pedir ayuda: «Dios, me gustaría perdonar pero no puedo. Por favor ayúdame».

EKR: Aunque todos quisiéramos ser capaces siempre de practicar el perdón, es una tarea intimidante. Y, puesto que somos humanos, puede resultar imposible perdonar completamente a todos por cada una de las cosas. Me doy cuenta de que en mi propia vida

hay cosas que me cuesta perdonar, y no me preocupa si no perdono cada una de las pequeñas cosas antes de morir, porque no quiero morir siendo una santa.

Cuando todavía estaba muy enferma y no podía valerme por mí misma, venían a casa enfermeras auxiliares a cuidarme. Observé que parecían sacar enormes cantidades de basura. Bolsas grandes de plástico llenas de basura todos los días. Obligada como estaba a guardar cama, pensé: «¡Yo no tengo tanta basura!».

Cuando les pregunté, dijeron que sólo era basura. No fue sino hasta más tarde, en que pude moverme por la casa, cuando me di cuenta de que todos los días me robaban. No sólo sacaban cosas de valor monetario: se llevaron los pocos recuerdos que aún tenía de mi última casa, que se incendió. Pinturas, diplomas y títulos habían desaparecido. Tengo un corazón resistente, por eso no me dio un ataque. Debería perdonar, pero no quiero. Todavía no. Ni siquiera lo intento. Es obvio que aún no estoy preparada.

Por esas ironías de la vida, la persona que más a menudo necesitamos perdonar es a nosotros mismos. Tenemos que perdonarnos por lo que hemos hecho, y por lo que no hemos hecho. Cada vez que creemos haber cometido un error, debemos perdonarnos; si sentimos que no hemos aprendido una lección, debemos perdonarnos por no aprender.

Lo que necesitamos perdonarnos no siempre tiene sentido: tal vez ni siquiera fue un verdadero error. Con frecuencia, sobre todo cuando somos jóvenes, nos sentimos responsables de todo lo que pasa alrededor de nosotros, generalmente más de lo que debemos.

DK: Elisabeth Mann aún tiene que perdonarse a sí misma cada día por una de esas trágicas situaciones que tuvo que vivir siendo muy joven.

Cuando su familia llegó a Auschwitz y estuvieron frente a los guardias armados, éstos le preguntaron cuántos años tenía su hermano. Ella contestó que trece y dijo con orgullo que, según la tradición judía, ahora era un bar mitzvah, un hombre.

Cuando supo que a los hombres los enviaban de inmediato a la cámara de gas mientras que a los niños los dejaban seguir vivos, sintió que sus palabras habían marcado con la muerte el destino de su hermano.

«Ojalá se me hubiera ocurrido decir que era más joven -se lamenta-. Tal vez, si no hubiese dicho su verdadera edad, ahora estaría vivo; tal vez, si no hubiera dicho nada, habría sobrevivido. A menudo siento que yo lo envié a la muerte.»

Hasta la fecha, Elisabeth echa de menos a su hermano pequeño, y se pregunta si se habría salvado de haber actuado ella de otra forma.

Debe seguir buscando el perdón en su corazón por este sentido desproporcionado de la responsabilidad.

No todo el mundo tiene que manejar problemas tan grandes como el de Elisabeth Mann. Pero con frecuencia nos consideramos incapaces o francamente malos. La clave para perdonarnos es comprender que si hubiéramos tenido una mejor visión habríamos hecho las cosas de diferente manera. Nadie decide: «Ah, éste es un buen error para cometer» o «Voy a hacer esto porque lastimar a otro me hará sentir realmente mal». Creíamos estar haciendo lo correcto, lo cual es la razón por la que debemos perdonarnos por no saberlo todo. Y aun en el caso de haber hecho daño a alguien intencionadamente, tal vez fue porque estábamos dolidos. Si hubiéramos podido elegir mejor, probablemente lo habríamos hecho.

Estamos en esta vida para cometer errores, para herirnos accidentalmente, para traicionarnos de vez en cuando. Si fuésemos perfectos no estaríamos aquí en absoluto. Y la única forma de aprender a perdonarnos es cuando cometemos errores. Hemos hecho lo que hicimos porque somos humanos. Si hemos hecho algo tan terrible que no podemos perdonarnos, siempre podemos dejarlo en manos de Dios. Podemos decir: «Dios, aún no soy capaz de perdonarme. ¿Puedes perdonarme y ayudarme a encontrar el perdón en mí?».

Recuerda que el perdón no es algo que ocurre una vez en la vida, siempre está en marcha. Es nuestro proceso de mantenimiento espiritual. El perdón nos ayuda a mantenernos en paz y en contacto con el amor. Nuestra única tarea es intentar abrir de nuevo el corazón.

14. La lección de la felicidad

EKR: TERRY, un hombre de cuarenta y cinco años a quien le habían diagnosticado una enfermedad terminal, pasaba sus últimos días en una residencia de enfermos desahuciados. Cuando lo conocí, me dijo que le iba bastante bien. Intrigada por su sonriente disposición, le pregunté sobre su enfermedad. No estaba en la fase de negación; su respuesta fue clara y realista. Así que le pregunté:

-¿Cómo vives con el pensamiento de tu muerte? Todos sabemos, intelectualmente, que algún día moriremos, pero tú vives con un conocimiento muy real de que puedes morir pronto.

-Vivo muy bien con eso -repuso Terry-. De hecho, me siento más feliz ahora de lo que jamás creí posible. Por extraño que parezca, casi toda mi vida me he sentido desdichado. Simplemente aceptaba que mi vida no podía ser mejor. Pero, ahora que mi tiempo está limitado, realmente he contemplado la vida y decidí que, si estoy vivo, quiero estar realmente vivo; si estoy muerto, quiero estar realmente muerto. También he pensado en lo que quiero hacer antes de irme. Y, en medio de todo esto, me doy cuenta de que soy más feliz de lo que había sido antes.

Algo cambia en el sentido de la vida cuando comprendemos profundamente que no durará para siempre. Lo opuesto también es verdad: no es infrecuente oír hablar de personas que han superado una enfermedad y que eran más felices cuando tenían los días contados. Nos comprometemos de un modo más profundo en

nuestra felicidad cuando, al igual que Terry, comprendemos plenamente que el tiempo que nos queda es limitado y que realmente necesitamos llenarlo de sentido.

Es habitual creer que la felicidad es una reacción a un acontecimiento, pero en realidad es un estado mental que tiene muy poco que ver con lo que ocurre a nuestro alrededor. Muchos han tenido la certeza de que serían absolutamente felices cuando lograran o realizaran determinada cosa, para luego sentir sólo desdicha cuando el acontecimiento se presentaba. Hemos visto una y otra vez que la felicidad duradera no se halla en ganar la lotería, tener un cuerpo hermoso o eliminar las arrugas. Todas esas cosas producen una dicha pasajera, la sensación se diluye con rapidez y pronto nos encontramos tan felices o tan desdichados como lo éramos antes.

Lo bueno de esto es que se nos ha dado todo lo que necesitamos para ser felices; lo malo es que a menudo ignoramos cómo usar lo que se nos ha dado. Nuestra mente, nuestro corazón y nuestra alma están plenamente preparados para la felicidad. Todos tenemos la capacidad de encontrar la felicidad. Lo único que hemos de hacer es buscarla en el sitio apropiado.

Si bien la felicidad es nuestro estado natural, nos han educado para sentirnos más cómodos con la desdicha. Lo curioso es que no estamos acostumbrados a la felicidad, y a veces la percibimos no sólo como algo antinatural, sino inmerecido. Por ello solemos pensar lo peor de alguien o de alguna situación. Por esa misma razón debemos trabajar para sentirnos bien con la felicidad, debemos comprometernos en la felicidad.

Parte del trabajo consiste en aceptar la creencia de que nuestro propósito en la vida es esencialmente encontrar la felicidad. Muchas personas rechazan semejante pensamiento, argumentando que es egoísta y despreocupado. ¿Por qué nos resistimos a la idea de que el propósito de la vida es ser feliz?

Al ser felices nos sentimos culpables, y nos preguntamos cómo es posible que nos esforcemos por ser felices habiendo tanta gente

menos afortunada que nosotros. O, como podría decir alguien con crudeza, ¿por qué deberíamos ser felices?

La respuesta es que somos hijos amados de Dios. Nuestro destino es gozar de todas las maravillas que nos rodean. Recuerda también que cuando somos felices tenemos más que dar a los demás, a los que sufren. Cuando tienes suficiente y estás satisfecho, no actuarás llevado por la necesidad o la carencia. Sentirás que tienes un poco de más para dar a los que te rodean, que puedes permitirte compartir más de tu tiempo, de ti mismo, de tu dinero y de tu felicidad.

Ciertamente las personas felices son siempre las menos egoístas y egocéntricas. Suelen ofrecer voluntariamente su tiempo para servir a los demás, suelen ser más afables, más generosas y atentas que sus desdichados congéneres. Ser desdichado lleva a comportarse egoístamente, mientras que la felicidad aumenta nuestra capacidad de dar.

La verdadera felicidad no es resultado de un acontecimiento, no depende de determinada circunstancia. Eres tú, no lo que ocurre a tu alrededor, quien determina tu felicidad.

Una mujer llamada Audrey comprendió esto cuando se ofreció a organizar en su casa una fiesta de caridad para ELA, la enfermedad de Lou Gehrig. No sólo era la anfitriona de un encuentro altruista para reunir fondos: ella misma padecía la enfermedad.

Era la segunda vez que ofrecía su casa para esta fiesta. La primera vez, diez años antes, le acababan de dar el diagnóstico y sabía que tenía muchos años por delante. En esta ocasión su enfermedad ya había progresado muchísimo, de modo que ella sabía que ésta sería la última vez que podría asumir semejante tarea.

«Quería hacerlo una vez más -explicó Audrey-. ¡He aprendido tanto en estos últimos diez años! Cuando lo hice por primera vez, tuve la sensación de que me estaban utilizando. Me disgustaba ser la chica símbolo de ELA. Esta vez tenía más años y más sabiduría. La primera vez había sido muy ingenua. Hubo desacuerdos, hubo

actitudes egoístas... Esta vez sería mejor. Lo esperaba ansiosa. Pero, a las pocas semanas de comenzar la planificación, empezaron a ocurrir otra vez las mismas cosas. No lo entendía. Estaba desesperada. ¡Era incapaz de hacerlo mejor que años antes!

»Empecé a castigarme. ¡Y yo que estaba tan segura de haber crecido y cambiado! Entonces lo entendí: había cambiado yo, pero no las circunstancias. ¿Por qué esperaba que no habría problemas? Era una actitud poco realista. Los problemas no habían desaparecido, pero ahora los podía manejar de diferente manera. Ese era el desafío. Eso cambiaba por completo todo. Cuando dejé de intentar cambiar las circunstancias, todo fue mejor. Me sentí más feliz. La fiesta tuvo mucho éxito.

La felicidad no depende de lo que ocurre sino de nuestro modo de manejar lo que ocurre. Depende de nuestra forma de percibir lo que sucede, de cómo lo interpretamos e integramos en nuestro estado de ánimo. Y la forma de percibir las cosas depende de nuestro compromiso. Aquí es donde adquiere importancia que hayamos aprendido nuestras lecciones y recordemos la verdad sobre cada uno. ¿Nos comprometemos a ver lo peor en las personas y situaciones, o lo mejor? Aquello con lo que nos comprometemos, aquello en lo que ponemos nuestra atención, crece. Así que lo mejor o lo peor crece en nuestras interpretaciones, y en nuestro interior. Si vemos el pasado bajo una luz negativa, como si careciera de propósito o sentido, plantamos las semillas para un futuro similar. Por eso nos referimos al pasado como nuestro equipaje: es algo demasiado pesado para llevarlo a todas partes. Se llame como se llame, es esa parte de nosotros que continúa pesándonos y estorba nuestro avance hacia la felicidad.

La felicidad es nuestro estado natural, pero hemos olvidado cómo ser felices porque nos hemos extraviado en nuestras teorías sobre cómo deberían ser las cosas.

Piensa en el conocido consejo: «Sólo intenta ser feliz». El hecho de intentar conduce al sentir. Llegamos a ser felices gradualmente, no por el simple aprendizaje de algunas técnicas o por participar en

una circunstancia que «genera» felicidad. La felicidad se origina en la experiencia de instantes de felicidad, que es de esperar que sean cada vez más frecuentes. Un día te darás cuenta de que has tenido cinco minutos de felicidad. Luego, antes siquiera de que lo adviertas, tienes una hora de felicidad, después toda una tarde, y luego un día completo de felicidad.

Las comparaciones son probablemente el camino más corto a la desdicha. Nunca seremos felices si nos comparamos con los demás. No importa quiénes somos, ni lo que tenemos, o lo que podemos hacer: siempre habrá otro que sea más que nosotros en algún aspecto. La persona más rica del mundo no es la más guapa; la persona más guapa del mundo no es la más fuerte; el más fuerte no tiene la mejor esposa; el que tiene la mejor esposa no posee un Premio Nobel; y así sucesivamente. Por poco que nos esforcemos, las comparaciones pueden llevarnos directamente a la desgracia. Ni siquiera necesitamos a los demás para estas comparaciones autodestructivas: puede bastar con compararnos con nuestro pasado o nuestro futuro. La felicidad surge cuando nos sentimos bien tal como somos hoy, sin comparación con los demás, sin referencia a cómo éramos o a lo que tememos que vamos a ser.

Ese sentimiento de «¿Por qué yo?», que nace de la creencia de que somos víctimas de las circunstancias, nos mantiene atascados en la infelicidad porque nos hace interpretar todo lo malo como si fuera una afrenta personal. La sensación de ser víctima viene del pensamiento de que todo nos pasa a nosotros. Hay pérdida y recuperación, luz del sol y lluvia... y no es nada personal contra nosotros. Incluso cuando alguien nos hace daño, es frecuente que no tenga nada que ver con nosotros. Comprender esto nos ayuda a liberarnos del sentimiento de que somos víctimas. Recuerda que tus pensamientos determinan tus emociones y tu realidad, no al revés. Tú no eres víctima del mundo.

Vivimos y nos movemos en el País del Cuando, diciéndonos que seremos felices cuando ocurran determinadas cosas: cuando empiece el nuevo trabajo, cuando encontremos el compañero

adecuado, cuando los niños crezcan. Y por lo general nos sentimos defraudados al descubrir que el logro de las cosas que esperábamos no nos da la felicidad, así que creamos una nueva serie de «cuandos»: cuando llegue a mayor, cuando tengamos el primer hijo, cuando los chicos vayan a buenas universidades. La satisfacción de lograr nuestros cuandos es siempre efímera. Tenemos que elegir la felicidad por encima del cuando. «Cuando» es ahora. La felicidad es tan posible con esta serie de circunstancias como lo es en la siguiente.

No solemos ver una situación tal como es de verdad. Por el contrario, nos centramos en nuestra percepción del aspecto que «debería» tener o de cómo «debería» ser. Al proyectar nuestros «debería» en las circunstancias, negamos la verdad. Vemos espejismos. Ver la verdad es saber que, ocurra lo que ocurra, el universo se mueve en la dirección correcta. Esa es la razón por la que, aunque perdamos el rumbo, nuestro destino nunca se sale de su trayectoria. Sean como sean los acontecimientos de nuestra vida, mejores o peores, el mundo sigue funcionando, está organizado de tal manera que nos presenta las lecciones que tenemos que aprender. Está diseñado para impulsarnos a la alegría, no a alejarnos de ella, a pesar de que creamos que las cosas van mal. No existe problema o situación que Dios no pueda manejar. Lo mismo es verdad para nosotros.

La vida hace que nos enfrentemos a todo tipo de paradojas. Mike, un hombre de treinta y un años, visitaba a Howard, su padre de sesenta y nueve, afectado de cáncer de colon. Los médicos no estaban seguros de lo que le deparaba el futuro a medida que la enfermedad avanzaba. Las visitas de Mike eran breves e infrecuentes. Aunque era un hombre cariñoso, tenía muchos problemas con su padre y no le gustaba la madrastra que tenía desde hacía cinco años.

Un día Mike fue a casa de su padre después del trabajo, pero no lo encontró. Estaba su tío Walter, hermano de su padre.

-Pasa y espera -dijo Walter-. Pronto volverá del médico.

Sentado en el salón de la casa de su padre, Mike se agitaba nerviosamente, mirando de vez en cuando el reloj. Pasaron cinco minutos, diez, veinte. Finalmente llamó a un amigo para decirle:

-Le concedo diez minutos más a mi padre, y luego le dejaré una nota. He hecho mi parte: vine a verlo. No es mi culpa que no esté en casa.

El tío Walter, que estaba comiendo en la cocina, no pudo evitar oír lo que Mike decía. Se disculpó con su sobrino por haber oído la conversación, y luego le preguntó si aceptaría un consejo.

-Claro -dijo Mike-. ¿Por qué no?

-Mi padre... es decir, tu abuelo, murió cuando yo andaba por los treinta. Más o menos tu edad. Ahora tengo setenta y siete años, así que han pasado más de cuarenta desde que murió. La verdad es que era un tío pelmazo. Mis sentimientos hacia él eran confusos después de su muerte. Ahora miro hacia atrás y comprendo una de las paradojas de la vida: la vida es larga pero el tiempo es corto. Cuando llevaba muerto diez, veinte, treinta años, empecé a comprender que el tiempo real que había pasado con mi padre había sido muy breve, y de hecho me hubiera gustado haber pasado más tiempo. No entendía que mi vida era larga pero su tiempo era breve.

»Comprendo cómo te sientes respecto a tu padre. Es mi hermano, y sé que no es fácil llevarse bien con él. Tampoco con tu madrastra. No sé si eres o no capaz de resolver tus problemas con él. Pero piensa que, aunque a ti te parece que hay tiempo para resolverlo porque aún te quedan muchos años por delante, tu padre tiene cáncer y no le queda mucho tiempo.

Al escuchar esto, Mike sintió como si un jarro de agua fría lo dejara sobrio de golpe. Comprendió que podía guardar su rabia hacia su padre para los próximos cincuenta años, pero que no tendría a su padre todo ese tiempo. Decidió pasar más tiempo con él. Aunque no pudiera solucionar las cosas a la perfección, simplemente quería aprovechar ese tiempo.

Tenemos la idea de que seremos felices cuando nos libremos de los problemas o dejemos atrás los momentos desagradables de la vida. Queremos vivir equilibradamente nuestra vida, pero lo que consideramos equilibrio no lo es en absoluto. De hecho es algo completamente desequilibrado. No hay bueno sin malo, luz sin oscuridad, día sin noche, aurora sin atardecer, ni perfección sin imperfección. Y vivimos en medio de estos opuestos, estas contradicciones, estas paradojas.

Somos una amalgama de contradicciones. Siempre intentando ser más, y no obstante aceptándonos y amándonos tal como somos. Tratamos de aceptar la realidad de la experiencia humana, sabiendo al mismo tiempo que también somos seres espirituales. Sufrimos, y aun así podemos alzarnos por encima de nuestro sufrimiento. Experimentamos la pérdida, pero sentimos el amor eterno. Damos la vida por segura, pero sabemos que no dura. Vivimos en un mundo lleno de menos y más, con ciclos de escasez y de abundancia, grandes y pequeños. Si podemos reconocer esos opuestos, seremos más felices. Nuestro papel en este universo está siempre en equilibrio, sólo que no nos lo parece.

Para entender este equilibrio debemos comprender que la vida no gira en torno a nuestros grandes momentos: la promoción, la boda, la jubilación y la sanación. La vida también ocurre entre grandes momentos. Mucho de lo que necesitamos aprender aparece en los momentos pequeños de la vida.

EKR: La mayor parte de mi tiempo sólo consiste en existir. Si es así como va a ser, espero morir pronto. Como ya he mencionado, a menudo me siento como un avión abandonado en una pista de despegue. Preferiría volver al hangar -es decir, mejorar- o despegar por fin. Si pudiera elegir, viviría, pero eso significaría volver a caminar, ser capaz de trabajar en mi jardín, ser capaz de hacer las cosas que me encanta hacer. Si voy a seguir viva, quiero vivir.

Ahora sólo existo, no vivo. Pero, aun en el simple existir, hay pequeños momentos de felicidad. Soy feliz cuando mis hijos vienen

a visitarme, y especialmente feliz cuando puedo jugar con mi nueva nieta, Silvia. Y Ana, la mujer que ahora me cuida, también me hace feliz, me hace reír. Estos pequeños momentos hacen que el simple existir sea soportable.

DK: Es indudable que cuando en los años cincuenta Jonas Salk descubrió la vacuna contra la poliomielitis, se produjo un acontecimiento histórico. Cuando le preguntaron si tenía intenciones de patentar su hallazgo, lo cual lo habría convertido en uno de los hombres más ricos del mundo, él repuso: «No puedo patentar la luz del sol porque no es mía, y tampoco lo es esto».

Muchos pensarían: «Ah, qué gran sacrificio, qué momento tan grande. Eso es lo que esperamos de la vida. Si yo tuviera un momento como ése, una oportunidad para ser tan noble y sabio, mi vida sería plena y verdadera, una vida importante. Sería muy poderoso y feliz».

Tenemos la tendencia a esperar esos grandes momentos para «vivir» realmente la vida. Pero yo estuve junto al Dr. Salk en un grupo de trabajo en los años ochenta, y observé que él, incluso en las circunstancias más pequeñas, ponía mucho amor, gran énfasis, cuidadosa atención y un inmenso poder. Encontraba lo más grande aun en los más pequeños aspectos de la vida. Sabía encontrar lo especial en lo ordinario.

Una de las mayores paradojas con las que luchamos es nuestra propia zona oscura. A menudo tratamos de deshacernos de ella, pero la creencia de que podemos despojarnos de nuestro «lado oscuro» es irreal y falsa. Necesitamos encontrar un equilibrio entre nuestras fuerzas opuestas. Lograr el equilibrio es difícil, pero esto forma parte de la vida. Si podemos verlo como una experiencia tan natural como la noche que sigue al día, hallaremos más satisfacción que si intentamos fingir que la noche nunca llegará. La vida tiene tormentas. Las tormentas siempre pasan. Así como nunca ha habido un día que no diera paso a la noche, o una tormenta que durara eternamente, nos movemos de un lado a otro en este

péndulo de la vida. Experimentamos lo bueno y lo malo, el día y la noche, el yin y el yang. Con frecuencia enseñamos precisamente aquello que necesitamos aprender.

Vivimos en estas paradojas, en este frecuente tira y afloja. Si bien es verdad que nuestra felicidad no depende de circunstancias externas, equilibramos esa verdad con la realidad de este mundo. De hecho, lo que ocurre a nuestro alrededor nos afecta. Sería irreal decirle a alguien que está pasando por una tragedia: «Esto no debe afectarte en absoluto». El impacto es inevitable. Al mismo tiempo, cuando estamos en nuestro peor momento, a veces descubrimos lo mejor que hay en nosotros. Superamos las tragedias. Seguimos adelante en la búsqueda de la felicidad. El sol se abre paso a través de la oscuridad. Y, en medio de la muerte, a veces encontramos la vida.

Algo debemos aprender -y también desaprender- en la búsqueda de la felicidad. Debemos ejercitar la mente para pensar de forma diametralmente opuesta de la que el mundo nos enseñó. Debemos desaprender los modos negativos de pensar. Debemos practicar el desaprender. No me refiero a ser feliz cuando damos un paseo en plena naturaleza en un día agradablemente fresco y luminoso. Me refiero a intentar ser feliz constantemente, sobre todo la próxima vez que las circunstancias no sean precisamente gozosas. La próxima vez que alguien te cause enojo, practica la felicidad. Permanece en el momento con ellos, escucha lo que dicen, ve si contiene una información válida. Y practica para que esto no interfiera en tu estado de ánimo.

Revisa tus pautas. Pregúntate qué conductas te causan felicidad, cuáles te llenan de aflicción. Haz cambios, interna y externamente. ¿Sentir celos o envidia te produce felicidad? ¿Qué te hace sentir mejor de una forma duradera, gritarle a alguien o darle ánimos? Cuando eres agradecido, ¿cómo te sientes? Cuando tienes un gesto bondadoso hacia alguien, ¿te sientes feliz?

Si te encuentras en un atasco de tránsito, en vez de maldecir, mira alrededor y ve que todos estáis en el mismo barco. Piensa en

cómo se sienten los demás. Practica la amabilidad con los demás. Si quieres hacer un curso avanzado, practica la amabilidad de forma anónima. Haz algo compasivo hacia alguien, sin decírselo nunca a nadie.

DK: En un viaje a Egipto me hallaba frente a un antiguo templo dedicado a la sanación, cuando me di cuenta de que aún faltaba una hora para encontrarme con un amigo. Molesto y sin tener adonde ir, me senté frente al templo y observé a la gente que acudía a visitarlo. Escudriñé sus rostros cuando leían el letrero que describía el templo y sus poderes curativos, preguntándome qué tipo de sanación pediría esta gente. Luego pensé: «¿Y si en vez de estar molesto por esta hora perdida rezara por cada una de estas personas que entran?». Así que me puse a rezar, tratando de adivinar lo que podrían pedir estas personas en una sanación. Recé para que recordaran su integridad, su fuerza, su belleza innata y su carácter único, su amor, su sabiduría. Recé por la sanación del pasado, y por la esperanza de su futuro. Comprendí que deseaba para mí la sanación de esas mismas cosas. Lo siguiente que recuerdo fue que mi amigo apareció. La hora había transcurrido mágicamente, y me impactó lo maravillado y feliz que me sentía.

Todos hallamos la felicidad de muchas .maneras y gracias a diferentes lecciones. Las respuestas de la vida suelen ser sencillas. Una bondadosa mujer de más de ochenta años llamada Patricia lo expresó mejor. Parecía tan satisfecha con la vida, que era la felicidad en persona. Un día, alguien le preguntó: «¿Eres tan feliz como pareces?».

Ella sonrió y dijo: «He tenido una buena vida; eso me hace feliz. Hace años aprendí a elegir las cosas de la vida con las que puedo sentirme bien y que perdurarán. Sé que eso suena simple, pero así es la vida. Muchas situaciones se presentan solas. Si las había experimentado antes, recordaba cómo me había sentido después de vivirlas, ya sea bien o mal. Aprendí a elegir sentirme bien. Si no había experimentado antes una situación, imaginaba cómo me

sentiría más tarde después de tomar una decisión. Muchas veces cuando me sentía triste, me daba cuenta de que estaba a punto de hacer una elección que posteriormente me haría sentir peor. Al final aprendí a elegir lo que me hacía sentir bien respecto a la vida. Si elegimos lo que nos produce bienestar por ser quienes somos, lo que les produce bienestar a los demás, aquello de lo que podamos sentirnos orgullosos y que es duradero, habremos elegido el amor, la vida y la felicidad. Es así de sencillo».

Lección final

NO hace mucho tiempo, hablábamos con una vieja amiga. Para gran asombro nuestro, esta triunfadora y bella mujer de cuarenta y tres años, médica de profesión, se quejaba de no ser feliz.

Nos contó que no le gustaba su trabajo, y esto fue lo que más nos sorprendió. Sabíamos que tenía éxito como doctora y profesora en la Facultad de Medicina en una importante universidad. Con todo, quería más.

-Pero tienes una gran carrera -observamos-. ¿Qué hay de malo en ella?

-No me siento feliz, profesionalmente hablando.

Cuando nos dijo que sentía no estar contribuyendo suficientemente a la sociedad, le preguntamos:

-¿No sigues dedicando todos los viernes a trabajar voluntariamente en la clínica gratuita? ¿No sigues dando conferencias y enseñando gratuitamente siempre que puedes? También contribuyes con donativos a unas cuartas asociaciones de caridad, ¿no es así?

-Sí -repuso-. Pero no es suficiente.

Entonces empezó a hablar de hacerse cirugía estética, y casi nos caímos redondos.

-Un simple estiramiento de piel en el rostro -dijo-, un implante en el mentón y un poco de colágeno.

No tenemos nada en contra de la cirugía estética, pero estábamos ante una mujer guapa que no necesitaba ninguna ayuda y parecía envejecer sin apenas tener arrugas.

Al final, nos pidió nuestra opinión. Nos miramos el uno al otro, preguntándonos quién le habría sugerido semejante tontería a nuestra amiga. Esta mujer -felizmente casada, inteligente, exitosa, hermosa, rica y muy respetada-; sin embargo, en medio de tanta abundancia, no se sentía satisfecha con sus logros, se sentía egoísta y no le agradaba su apariencia física. Tal vez necesitaba trabajar en su interior más que en su exterior. Si era incapaz de percibir el éxito que ya tenía, ¿cómo iba a apreciar un poco más de éxito? Si no valoraba su belleza ahora, ¿por qué iba a sentirse diferente después de la intervención quirúrgica? Si no se sentía bien con lo que daba, ¿habría alguna diferencia para ella si dedicara más tiempo y dinero? La cirugía tampoco la ayudaría: lo que necesitaba era darse cuenta de lo maravillosa y generosa que ya era.

Al igual que esta mujer, son muchas las personas que han recibido todo lo que necesitan para que su vida funcione. No todas son tan brillantes ni tan bellas como esta mujer. Ella es un buen ejemplo justamente por ser tan evidente. Con frecuencia tenemos todo lo que necesitamos para ser felices, y no lo somos. No nos satisfacen las cosas que hemos realizado, grandes o pequeñas. No nos gusta nuestro físico. Pero lo cierto es que nunca somos tan poco atractivos como nos sentimos. Son nuestras experiencias internas las que faltan. Nos han dado todo lo que necesitamos para tener una experiencia vital satisfactoria, significativa y feliz. Pero no reconocemos nuestros dones o nuestras cualidades.

Como consejeros, vemos que las personas suelen negar sus cualidades o restarles importancia. Algunas de las personas más comprometidas, generosas y llenas de amor parecen desconocer el impacto que tienen en el mundo. Desde presidentes de asociaciones de caridad a miembros del clero, aquellos que trabajan incansablemente para combatir la intolerancia parecen

dolorosamente inconscientes de su bondad. Parecen carecer de la habilidad de ver la verdad de quiénes son realmente.

A menudo compartimos esta historia con esas personas. Había una vez un hombre de corazón puro que hacía el bien. También cometía errores, pero eso no importaba, no sólo porque hacía muchas cosas maravillosas, sino porque aprendía de sus errores. Por desgracia, era tan consciente de sus buenas obras que se llenó de soberbia.

Dios sabía que una persona buena que seguía evolucionando aunque cometiera errores estaba bien, pero que si caía en el orgullo nunca encontraría la felicidad. Así que le retiró a este hombre la habilidad de ver sus buenas obras, guardando ese conocimiento hasta que hubiese cumplido su misión en la tierra. El hombre seguía haciendo buenas obras, y los que lo rodeaban se lo agradecían, pero él no las percibía ni sabía el bien que estaba haciendo. Finalmente, cuando su vida llegó a su fin, Dios le mostró todo el bien que había realizado.

No solemos reconocer nuestra bondad hasta el final de la vida. Necesitamos recordar que estamos aquí para intentar recordar nuestra bondad y recordarnos mutuamente lo valiosos que somos, y el milagro de existir.

Desde el principio hasta el final, la vida es una escuela, que se completa con pruebas y retos individualizados. Cuando hemos aprendido todo lo que nos es posible, y cuando hemos enseñado todo lo que podemos, volvemos a casa.

A veces es duro ver cuáles son las lecciones. Es difícil entender, por ejemplo, que los niños que mueren a los dos años tal vez han venido aquí para enseñar a sus padres la compasión y el amor. No sólo nos resulta difícil entender lo que se nos enseña, sino que quizá nunca sabremos qué lecciones teníamos que asimilar. Sería imposible asimilarlas todas a la perfección, y sin duda nos veremos ante algunos dragones que no tenemos que matar en esta vida. Algunas veces la lección puede ser que no hay que matarlos. Es fácil mirar a alguien y decir: «Ah, qué triste, no logró entender la

lección del perdón antes de morir». Pero posiblemente tuvo tiempo de aprender lo que debía. O tal vez se le presentaron oportunidades de aprender, y eligió no hacerlo. Y ¿quién sabe? Quizá no era él quien tenía que aprender la lección a través del perdón, sino que era una oportunidad para que tú la aprendieras observándolo. Todos somos a la vez aprendices y maestros.

Cuando las personas se ven zarandeadas por tormentas aparentemente interminables y sus vidas son un desastre, tal vez se pregunten por qué les han enviado tantas pruebas, por qué Dios parece ser tan implacable. Pasar por una dificultad es como ser un canto en río revuelto. Te ves lanzado de un lado a otro y los golpes te dejan magullado, pero sales más pulido y valioso que nunca, preparado para lecciones y desafíos aún mayores, y para una vida superior. Todas las pesadillas se convierten en bendiciones incorporadas a la vida. Si hubiésemos protegido el Gran Cañón de las tormentas de viento que lo crearon, no podríamos ver hoy la belleza de sus formaciones. Esa puede ser la razón por la que muchos pacientes nos han dicho que si por arte de magia pudieran volver exactamente al punto anterior a tener cáncer, u otra enfermedad mortal, para borrar lo que les iba a venir, no lo harían.

En muchas y variadas formas, la pérdida nos enseña lo que es valioso, mientras que el amor nos enseña quiénes somos. Las relaciones nos recuerdan qué somos y nos proporcionan maravillosas oportunidades de crecimiento. El miedo, la ira, la culpa, la paciencia e incluso el tiempo se convierten en nuestros más grandes maestros. Aun en nuestras horas más oscuras, crecemos. Es importante saber en esta vida quiénes somos. Hasta nuestro mayor miedo, el miedo a la muerte, disminuye cada vez más a medida que crecemos. Piensa en lo que dijo Miguel Angel: «Si la vida nos parece agradable, lo mismo ha de ser la muerte. Viene de la mano del mismo maestro». En otras palabras, la misma mano que nos da la vida, la felicidad, el amor y otras muchas cosas, no va a hacer de la muerte una horrible experiencia. Como alguien dijo una vez, los finales son sólo principios a la inversa.

Al comienzo de este libro decíamos que Miguel Angel explicaba que las bellas esculturas que él creaba ya estaban ahí, en el interior de las piedras. El simplemente eliminaba el excedente para revelar la preciosa esencia que siempre había estado ahí. Tú haces lo mismo al aprender las lecciones de la vida: quitas el excedente para revelar el maravilloso tú que hay dentro.

Tal vez algunos de los mayores dones que hemos recibido de Dios sean oraciones escuchadas; pero, por lo que sabemos, las no escuchadas también pueden contener dones. Profundizando en las lecciones que se aprenden al final de la vida, ya no nos intranquiliza tanto el conocimiento de que la vida termina un día. También nos hacemos más conscientes de la vida que ocurre en este momento. Mientras escribíamos este libro, nosotros mismos avanzábamos en el aprendizaje de estas lecciones. Ninguno de los dos las ha asimilado todas completamente; si lo hubiésemos hecho, ya no estaríamos aquí. Como todos seguimos enseñando, todos seguimos aprendiendo.

Es difícil manejar el tema de la muerte antes de enfrentarnos a ella, pero está en la esencia misma de la vida. Hemos pedido a los moribundos que sean nuestros maestros porque no podemos experimentar con la muerte ni experimentarla anticipadamente. Debemos confiar en aquellos que se han enfrentado a enfermedades terminales para que nos enseñen.

La gente hace enormes cambios al final de su vida. Escribimos este libro para extraer las lecciones aprendidas por quienes se enfrentan a la muerte, y ofrecerlas a las personas que aún tienen mucho tiempo para hacer cambios y disfrutar de los resultados.

Una de las lecciones más sorprendentes que nos ofrecen nuestros maestros es que la vida no termina con el diagnóstico de una enfermedad terminal: es entonces cuando realmente empieza. Empieza en este punto porque, al reconocer la realidad de la propia muerte, también hay que reconocer la realidad de la propia vida. Nos damos cuenta de que seguimos vivos, que debemos vivir nuestra vida ahora, y que lo único que tenemos es esta vida en este

momento. La principal lección que nos enseñan los moribundos es vivir cada día en su máxima plenitud.

¿Cuándo fue la última vez que contemplaste de verdad el mar, o percibiste el olor de la mañana, o acariciaste la cabecita de un bebé, o disfrutaste plenamente de una comida, o paseaste descalzo en la hierba, o contemplaste el cielo azul? Todas éstas son experiencias que, por lo que sabemos, tal vez no tengamos de nuevo. Resulta revelador oír a los moribundos cuando expresan que les encantaría ver una vez más las estrellas, o quedarse contemplando el océano. Muchos de nosotros vivimos cerca del mar pero nunca nos tomamos el tiempo de verlo sosegadamente. Todos vivimos bajo las estrellas, pero ¿contemplamos alguna vez el cielo? ¿Realmente tocamos y saboreamos la vida, vemos y sentimos lo extraordinario, especialmente en lo ordinario?

Hay un refrán que expresa que, cada vez que un niño nace, Dios ha decidido darle al mundo una nueva oportunidad. Del mismo modo, cada día que despiertas, te han regalado un día más para experimentar la vida. ¿Cuándo fue la última vez que viviste plenamente un nuevo día?

No tendrás otra vida como ésta. Nunca volverás a desempeñar este papel y experimentar esta vida tal como se te ha dado. Nunca volverás a experimentar el mundo como en esta vida, en esta serie de circunstancias concretas, con estos padres, hijos y familiares. Nunca tendrás los mismos amigos otra vez. Nunca experimentarás de nuevo la tierra en este tiempo con todas sus maravillas. No esperes para echar una última mirada al océano, al cielo, las estrellas o a un ser querido. Ve a verlo ahora.